练功要诀及圆能功

——实用气功丛书

杜宣新







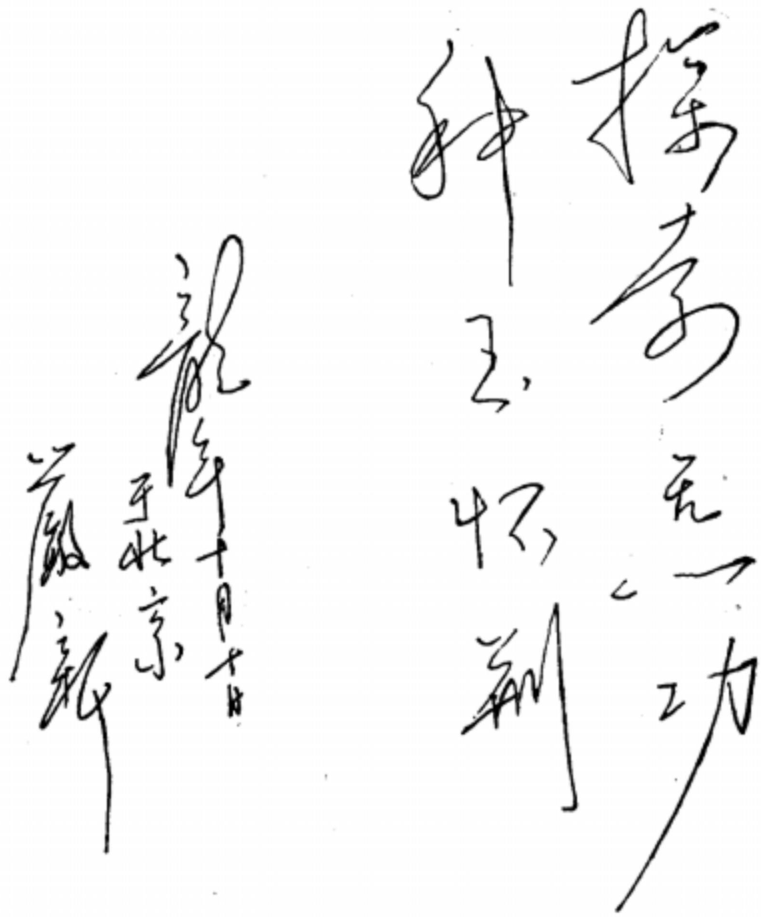
山西科学技术出版社

气功对保持身体健康很有好处，坚持长期锻炼功，以使身体健壮，不吃药或少吃药，以健康的体魄为社会主义建设事业奋斗，为人民服务作出更多的贡献。

为中国医学气功学会题

崔月犁
一九八六年十月十日

卫生部部长崔月犁为本书题词



气功师严新为本书题词

发扬祖國
醫學 发掘氣功
瑰宝

田小明
一九八八年十月十日

联合国世界卫生组织传统医学顾问
田小明为本书题词

前　言

气功是中华民族的国宝，中国是气功的故乡。在20世纪科学技术迅猛发展的今天，随着人类物质文化生活的不断提高，人们对自身的健康也提出了新的要求。气功健身法已成为人们喜爱的健身项目。难怪有人说气功是新时期的救世主。

随着国内外兴起的气功热，气功出版物也日益增多。《练功要诀及圆能功》是指导人们如何自学气功的一本普及读物。这本书的作者杜宣新先生是我的一位挚友，我与他的结识是一年前在北京举行的一次国际性气功会议上，我作为气功代表团的团长，接受新闻界的采访时而与杜先生相识的，他写的专访发表在国内的一家气功报上。从我们的几次接触中，我发现杜先生对气功有相当的研究，在这后来我与台湾同道们在北京举办的气功学习班期间，我从许多气功书报上也曾多次读过他写的文章。当我得知出版社要为他出书的消息时，我愿意为这本书写前言，也算对好友的祝贺！

杜先生对人诚恳热情，与人为善，具有气功师的素质。他曾为许多人治过疑难病，凡经过他治愈的病人，后来都成了他的气功学员。他既有理论知识，又有练功实践，并能将自己的体会心得书之成文，进行气功科学普及，让更多的人

掌握气功方法，这是非常可贵的，我相信读者们在阅读这本书之后，都能成为气功爱好者，身强体壮地度过未来美好的岁月。

台湾　吴长新

1989年中秋节于西安市

圆能功编创者杜宣新

他是一个摇笔杆子的气功师，在东北一家企业报从事编辑工作，名叫杜宣新。他就是圆能功功法的编创人。我与他相识是一次偶然的机会，在河北省科技大厦的一个房间里，他为省出版界的一位老干部发功治病。只见他伸出一个手指，对准这位老干部的口唇，5分钟过后，使口唇旁原来花生米大小的肿瘤不见了。气功竟有如此威力，我感到很惊讶，难道他有什么决窃不成？

在闲谈中，我得知杜宣新的祖辈几代人中，就练打坐功。他本人除了受家庭的熏陶外，前几年还参加过气功函授学习，平时又研读了大量气功理论书，经过勤学苦练，潜心钻研，使他有了今天这般功夫。他现为中国气功科学研究会文献委员会委员。到目前为止，他已为许多人发功治疗，其中治愈了许多疑难病。一位患有冠心病及高血压的老年人，就诊住院治疗半年无效，他用气功疗法，只两次就治愈。据气功师讲，他第一次对病人循经开穴，疏通经络，第二次发功调整病人的磁场，接受治疗者全身似有虫子在爬动，这是病愈之兆。

辽宁省气功研究会有位气功师的老伴患有老年性冠心

病，他用了调整人体磁场的气功疗法。在治疗现场，这位老年气功师发现杜宣新手指端发出的气，有三个光谱色，最远处为粉红色，中间为紫色，靠近手指处为兰绿色，气色纯正。

本溪市电报大楼长途电话员高淑霞，颈项部肌肉内有一杏核状的硬块，医院诊断为肿瘤，要做手术治疗，病人担心有危险，整天愁眉苦脸，经他 3 次发功治疗后肿块消失，使这位长途电话员的脸上露出了笑容。

气功师的邻居有位25岁的姑娘，因感情障碍导致神经官能症，整天情绪萎靡不振，甚至把自己多年的彩照翻出来撕个粉碎，买气服毒药自寻短见，搅得全家老少不安。经气功师几次治疗，使病人精神恢复正常，为她全家人解除了痛苦。

他对病人抱有同情心，并把同情心化作为他人治病的行动。一次，他去市邮电局办事的途中，路遇一老年妇女手抱腹部疼痛难忍，他判断这是急腹症（胆囊炎）发作，经病人同意后，他在公路旁为病人发功治疼，使这位素不相识的病人解除了病痛。

有人说气功治病，太消耗体力，因此气功师一般人是请不动的。对此，杜宣新与众不同的是，他有求必应。经他用气功治好的病人，为了报答他的治病救命之恩常常设宴招待他，又往往被他拒绝。因为他一不喝酒，二不吃肉，三不吸烟，只好辜负了主人一片好意。这与某些气功师以治病为由，向他人索取高费，正好形成鲜明的对比。

从我们之间的相互接触中，我了解到他的知识面比较宽，上至天文，下至地理，阴阳五行，人体经络，无所不学，尽为己用。显然这与他的职业有关。这正是有些气功师

所无法相比的。除此而外，他为人治病，总是因人辨证施治，因而取得较为理想的效果。

要使气功为民造福，关键在于气功的普及程度。他对普及气功非常乐观。他坚持认为，气功并不神秘，人人皆可学练，关键在于是否得法。对气功应该是推陈出新，不宜拘泥于古法，尽使气功从神秘的殿堂里走出来，使之成为人人可受益的健身法。为此目的，他在完成本职工作之余，还写出了《练功要诀及圆能功》的书稿，已被山西科技出版社接受出版。现已有好几个省、市、地区约他前去作气功讲学。我相信他在气功方面还会有新的造诣。

路　遥

《气功报》1988年12月21日

写在前面

不可否认，每个自学气功者在练功初期，都可能遇到一些具体问题，诸如怎样才能做到放松入静，如何促进阴阳交流，练功中应掌握什么要领等等。特别是在一无明师指点，二无指导练功这方面书籍的情况下，更是如此。显然很有必要写一本这方面的书，这也正是我写《练功要诀及圆能功》一书的出发点。

据报道，国内现有6000万人练气功。气功热的兴起，意味着人们对普及气功书籍的需求量也越来越大。纵观目前出版的气功书，大多为功理功法方面的，或是专业性较强的学术性专著，指导如何练功方面的科普读物实在少见。笔者深知自学练功者的苦衷，早在2年前就已经着手写这方面的文章，原先只是在有关报刊上零星发表了一些，因而引起了一些气功朋友们的关注，许多人希望我能整理成书。应广大读者要求，本书终于脱稿了。

所谓解难，也并不是说在练功中遇到什么问题都能一一而解。因为一来本人没有那么宽的知识面，二来也不可能面面具到，所以只能说限于在一定范围内，只能说在带有共性的问题上进行探索。严格说来，有的是集思广益，有的是我本人的一孔之见。因此，布望读者不要产生误会，认为凡是

写进书里的都是定论，我的本意在于向读者提供一点参考材料而已。

结合我本人练气功的实践，我以为自学气功，除了功法上应有所选择外，切不可忽视了平时的衣食住行，也就是说日常生活习惯也应该符合练功的要求。为此，书中有几处谈到这个问题，其目的在于能够引起读者的重视。我相信这本《练功要诀及圆能功》的出版发行，会有助于气功进入千家万户。如能达此目的，对自学练气功者有所助益的话，我也就心满意足了。

作者　杜宣新

1989年元月于辽宁省本溪市

目　录

前言……………………………………………（1）

圆能功编创者杜宣新……………………………（1）

写在前面……………………………………………（1）

一、自学气功并不难…………………………………（1）

二、气功之气……………………………………………（4）

（一）气为一身之宝……………………………………（4）

（二）气功新解……………………………………………（5）

（三）谁识〇中有天机…………………………………（7）

三、练功入门常识……………………………………（9）

（一）练气功应掌握什么要领…………………………（9）

（二）从物欲中解脱出来………………………………（11）

（三）练功如何放松……………………………………（12）

（四）皆在心内运天经…………………………………（14）

（五）气功呼吸法………………………………………（15）

（六）学会用皮肤呼吸…………………………………（18）

（七）气贯丹田与丹田注气法…………………………（19）

（八）练功者应知人体的带脉和冲脉……………（20）
（九）练功与收功………………………………（22）
（十）练气功与北斗七星………………………（24）
（十一）练气功与脊梁骨………………………（25）
（十二）红莲舌上放毫光………………………（27）
（十三）练功者的衣食住行……………………（28）
（十四）练功当戒烟酒色………………………（30）
（十五）足为地关生命扉………………………（32）
（十六）眼在练功时的作用……………………（33）
（十七）养气语言迟……………………………（35）
（十八）使自己回归自然………………………（36）

四、练功有利身体健康…………………………（38）
（一）向思维要健康……………………………（38）
（二）开发人体潜能的钥匙……………………（39）
（三）气功与脑垂体……………………………（41）
（四）气功与人体卫气…………………………（43）
（五）气功与人体生物电………………………（44）
（六）气功锻炼与人体生物钟…………………（45）
（七）气功与奇经八脉…………………………（47）
（八）气功与人体内分泌系统…………………（49）
（九）学会唾液养生法…………………………（51）
（十）笑也是一种功法…………………………（52）
（十一）如何促进阴阳交流……………………（54）
（十二）辟谷食气与固氮微生物………………（56）
（十三）气功中的性命双修……………………（57）

（十四）一人练气功，全家都受益……………………（59）

五、发功治病须知………………………………………（61）
（一）气功师的手掌发气……………………………（61）
（二）气功的升降补泻………………………………（62）
（三）有奇效的点穴疗法……………………………（64）
（四）通晓经穴方为师………………………………（66）
（五）气功治疗与人体充电…………………………（67）

六、圆能功………………………………………………（70）
（一）入静放松，排除杂念…………………………（71）
（二）选定慧心，内视玄关…………………………（72）
（三）开通二窍，轴心不偏…………………………（72）
（四）带脉气施，如环无端…………………………（72）
（五）按摩五脏，水火平缓…………………………（72）
（六）甘露灌顶，周身浴遍…………………………（74）
（七）四肢骨空，内通光电…………………………（74）
（八）气走阴阳，顺逆划圆…………………………（74）
（九）法轮常转，三十六圈…………………………（75）
（十）五心返一，引气归原…………………………（75）

七、附图…………………………………………………（77）

一、自学气功并不难

如果有人问，能否自学气功？回答是肯定的。气功有5000年的历史，发展到今天，已经不再是神秘莫测，高不可攀的秘术。更不象有人玄乎的那样："真经一句话，假经万卷书"，"口口相授，不传六耳"，"口传心授，不成文字，"其实这是囿于传统观念的一种偏见。

在信息化社会中，在当今大的文化背景下，通过各种现代化教学手段，男女老少都可以自学气功，关键在于动机纯正，意志坚定，循序渐进，持之以恒。当然，有明师指点固然需要，倘无此条件，照书自练，也能殊途同归。

据官方统计，目前国内学练气功的人数有6000万之多。说明了群众性的练功热潮已在各地兴起，这是非常好的势头。同时，也应该看到，气功是一门综合性科学，要学好气功，须要全面理解气功科学知识，不仅从功理功法本身，还要从人体科学的角度去认识。除此之外，还要从生活方式、日常生活习惯方面入手，把气功贯穿在生命活动的全过程。这就是为什么有的气功师往往不受时间、地点、条件的艰制，24时都在练功的道理所在。

气功能够自学。也并不是说每个人都能学到真功夫。为

什么呢？原因是多方面的。一种原因，练功者是否做到持之以恒，问题就怕急于求成，缺乏耐心，最终导致半途而废；另一种原因，学练者是否得法。如方法不当，不仅难以入门，更谈不上登堂入室。当然，也不能否认，有些人只学了其中的花架子，而不得其要领，这是很可惜的。

有人说知法、明理、达用是练功的三要素，我以为这话很有道理。练功的三要素是：

第一，要把握符合自己需要的正确方法。

第二，要明白为什么气功能治病的道理，以及意与气的关系。

第三，不要胡乱用意运气，不可求之过急，要把握“松静、自然”。

学练气功，还必须树立三心：首先要坚持练气功能治好自己疾病，能益寿延年，下决心认真把气功学到手；有恒心每天坚持练功，切不可三天打鱼，两天晒网；还要有充分的信心，相信只要肯学练，就能功到自然成。

1988年8月份，北方人体科学气功协会在本溪市举办的学习班上，笔者应邀前去讲学，其间赋诗一首，诗曰：

自学气功有何难，
就在会练不会练，
如能放松和入静，
得手工夫只一半。
赠君一句师传秘：
人立“山边”即为仙，
谁能悟出其中意，

天梯便在眼前悬。

诗的首句，开宗明义的指出学练气功并不难，意在剥去蒙在气功学上神秘的面纱，使之从神秘的殿堂中走出来；诗中第7行提出了悟性问题，让人们悟出自身中“山”的位置，实际上等于为人们留下思考的余地。

如果每个自学气功者，能够严格按要求练功，我相信都能把气功学到手，让气功进入千家万户，这样的日子不会太远了。有道是：

得手功夫切莫疑，
疑心一点便途迷，
行行直上山头去，
柳暗花明遇自奇。

二、气功之气

（一）气为一身之宝

“三寸气在千般用，一旦无常万事休”。这是流传在民间的一句箴言，道出了人体与气的辩证关系。

天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神，会用三宝天地通。气是人体三宝之一，无论是人体的有形组织结构，还是无形的生命活动，都是气的运动变化产生的。

人体的气，可分先天之气和后天之气。先天之气又叫原气，受之于父母，有首诗这样写到：

先天一气在鸿蒙，
无象无形不落空，
认得生初真面目，
方知我有主人公。

人在母腹之中，十月胎圆，瓜熟蒂落，破胎而出，足向天，头向地，“哇”的一声，方接后天之气自口鼻而入下于气海，与先天之气相合，先天为体，后天为用，后天借先天

而呼吸往来，先天借后天而蓄养血脉。后天之气又叫中气，来之于水谷精微及呼吸自然之气。先天之气和后天之气相结合成为真气，又叫正气，它是人体脏腑器官以及人体生命活动功能的原动力，也是防止人体疾病的内在因素。

气为精之母，所以积气合精以成形。形为神之宅。形坏神离则死，形存神全才生。集精会神，肌肉若一，即可长生。气耗精不易坚固，精耗气就易虚损。人有气就生，人无气就死，人有精则生，无精就亡，有神就生，无神就灭。所以，精气神为人之三宝。

气功，是人体自然生态平衡的一种机能。是人类宝贵的知识，实用价值很高的学术。是人类追求自身生态平衡最理想的途径。

气功的作用，可使人体的原气运行，内通五脏六腑，外达四肢百骸，大则可养元气，小则通毛细神经。毫无疑问产生的热能与电波对人体的基因、细胞、中枢都会得到良好的改善，对人体的素质起到改善的作用。难怪武术气功家有“练成丹田混元气，走遍天下无人敌”的名句。

既然气是人体三宝之一，那么，我们就应该惜气存精养神，以保持身体健康无恙。结合自己练气功的切身体会，有感而发的写过这样一首小诗，与读者共勉：炼精化气气生神，日月光跃体本真，神澈外明能照物，穷深此理静无尘。

（二）气功新解

国内科学工作者研究发现，锻炼有素的气功师能发放的“外气”有各种不同的物理属性，这些已被实验测定的外气

物理属性是：

1．气功红外信息——受低频涨落调制红外电磁波；

2．气功静电增量信号；

3．气功低频磁列号；

4．气功微电流信号；

5．气功生物电磁；

6．气功次声波；

7．气功人体激光。

这七种气功物理信息从医学信息论来认识乃是生命信息。生物是个开放系统，它不仅与外界进行物质和能量交换，还可以接受外界的信息。因此，气功师所发放的外气信息能够被患者接受，从而达到治疗疾病的目的。

以上试验从科学上证实了“内气”和“外气”的客观存在，为进一步揭示气功玄虚奥秘之谜提供了宝贵的依据。

科学研究上的发现，往往带有很大的偶然性。前不久，苏科学院院士古利亚埃夫在报纸撰文说，已经注意到人体有好几条传递信息的渠道：

1．体表红外辐射；

2．电场；

3．磁场；

4．可见光谱范围内的化学发光；

5．声波；

6．透过皮肤蒸发排出的化合物等等。

古利亚埃夫领导的研究所在实验中发现，手上的热辐射能量足以使别人在一定距离外感知。

由此可见，古利亚埃夫的发现与国内揭示的气功之气的

物理属性，实属不谋而合。从而证实了气功师所发的外气，完全可以被他人所接受。至此，气功外气治病的奥秘已不再是不解之谜了。

（三）谁识〇中有天机

在诸多的气功典籍中，人们常常看到这样一个〇图形，究竟〇包含着什么寓意，怀着这样一个好奇的心理，笔者遍搜了有关书籍，现将与此有关的解释，分述如下：

《性命圭旨全书》云：此〇者，释曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极。所谓无极而太极者，不可极而极之谓也。凡人之始生之初，一点灵光而所以主张乎形骸者，太极也。父母未生以前，一片太虚而所以不属乎形骸者无极也。度师曰欲识本来真面目，未生身处一轮月。

书中后面还写道：“且以生身之理言之，父母一念将媾之际，而圆陀陀，光烁烁，先天一点灵光撞于母胎，如此〇而已，儒谓之仁，亦曰无极。释谓之珠，亦曰圆明。道谓之丹，亦曰灵光。皆指此先天一气混元至精而言。实生身之原，受形之初，性命之基，万化之祖也。及父母交罢精血，包罗于外，如此而已。即吾儒所谓太极是也。”

《黄庭经解》有言：黄庭出于先天，藏于后天，本无形象，亦无名字，强而图之，这个〇而已，强而名之，黄庭是也。因其浑然生机，故名黄庭。因其变化不测，故谓之神，黄庭体也，神其用也，一物而二名。儒修之为道义之门，释修之为不二法门，道修之为众妙之门。又为玄牝之门。因其无形无象，故道祖以诸景之神，形容其黄庭之神，使人于诸

景之神，追究其黄庭无景之神耳。人能于无景中，追究出个所以为神处，则知黄庭上柱天，下柱地，无头无尾，无背无面，大包宇宙，小入毫端，可以同虚空界，行住坐卧，不离这个矣。

《陆地仙经》书中首次推出⊙象，并作如下描述：五官在父母胎中，官官皆⊙象。今诀以一⊙还一⊙，每一吸还五官，原自⊙之数而还之，既久仍自归一，如大易五数之相生是为真息。故曰：息心明理儒之极，息气凝神道之玄，息玄达本禅之机。古诗曰：谛观三教圣人书，息之一字最简直，若于息上做工夫，为佛不仙不劳力。其归一者，一水也，道水一也。水之数原是五数，观之土德一气，火德三气，金德七气，木德九气，而水德五气，其数皆以单行，要不外二五成十之数。

寂兮寥兮，恍兮惚兮，杳兮冥兮，此何物也？⊙也。⊙内取真汞，⊙内采真阳。炉何在？太极是也；丹母何在？清净是也；龙虎鄞鄂何在？无所为而为，不期然而然是也。行住坐卧皆可见此⊙。行之时，形动神凝；住之时，体静神照；坐之时，心死神生；卧之时，气精神一，是之谓真息。

如上所举，可见○在气功中所包含的内容。随着气功不断地向前发展，人们对○还会有新的发现。

三、练功入门常识

（一）练气功应掌握什么要领

不论学练哪一种气功，都须掌握练功要领。关于练功的形式和要领，在达摩《洗髓经行住立卧睡篇》中，说得很通俗：

行如盲无杖，自然依本分，
举步低且稳，踏实方可进；
住如临崖马，亦如到岸舟，
回光急返照，精神体内留；
立足勿倾斜，端身自固志，
耳目随心静，任其纷纷事；
坐如泰山重，端直肃仪容，
闭口深藏面，息息归精宫；
卧身躬形曲，左右随其宜，
两膝皆参差，两足如钩钜；
倦卧侧身睡，睡中自不速，
醒来方伸足，仰面亦不拘；

梦觉详无异，九载见端的，
行住坐卧篇，只此是真谛。

有人主张练功时把意念稳在腰带水平的体腔中心，即中丹田与命门穴之间的“气穴”位置，然后意念开始移动，即先自右而前、再左、再后的旋转，每旋转一圈，就默念一个数字，旋转36圈，然后再做方向相反的旋转。关于其旋转最大或最明显的程度，要依每个人能够维持大脑安静的不同程度而异。

结合本人练圆能功的切身体会，这种引气旋转确有无穷妙趣，因为气转可以产生能量，使练功者易于进入气功态，使能量为我所用。另外，引气旋转，可在腹腔气生一股热能，起到炼精化气的速效，这正是第一步功法中所要达到的目标。

练气功始于有为，终于无为。开始练时，假想腹内有个球，左转36圈，右转36圈，反复想有个球在转动，把意念放在球体中心，这就叫“静心守中”。随着意念的集中，进入窅冥深邃，达到静极时就会引起真气旋转。到此地步，感到舒适、温热、气爽、神旺，有无穷的快乐。佛家功中有诗描述了这种情景：

法轮要转常须转，
只在身中人不见。
驾动之时似月轮，
月轮向我身中转。

练功者内气充盈，气满督自开，通任督后，就进入无为，不用意领，法轮也会常转的。这正是：

安闲自得长生道，
昼夜无声转法轮。

应当指出的是，有些人学练气法，只学别人功法中的花架子，虽苦心学练而不得真法，其结果是进得宝山空手归，岂不可叹乎！

（二）从物欲中解脱出来

财迷心窍，可以使人走上犯罪。贪色过度，可以使人气血两伤。私欲给人们带来的损害太大了！因为得一望十、得十望百的欲望永远不会满足，成年累月的被私情私欲牵着鼻子到处奔波劳碌，在这样无止境的妄念私欲的支使下，就会既不管他人的死活，也不顾自己的性命，所以终有一天，或违犯国法，或因伤害他人，或因操劳过度而损身伤命。

欲是烦恼因。当一个人的精力分散的越多，其形体受到的破坏也越大；越是关心身外的物欲，越是容易成为物质的俘虏。是的，一个德行不好的人，难以收到外界良好的信息；同样道理，一个利欲熏心的人，是不可能练出真功夫来的。须知，一切修养皆以断欲为主。人如能斩情断爱，剩下的便是如何断除物欲，这是难以做到的，所以才有必要付出巨大的牺牲。对练气功的人来说，这只是一个最起码的要求。

那么，怎样从妄念私欲的苦海中解脱出来呢？唯一的办法，就是尽量让天性主宰自己的心理活动，多做对公众、对他人有益的好事，绝对不做有损于公众和他人的坏事。做这样的好事，心情就会坦然、愉快，坦然愉快就可以促进身体健康。把做这样的好事看作自己的职责，这样就不会因得到了荣华而高兴得发了疯。不做有损于公众和他人的坏事，就可以避免因之而产生的惊恐烦恼、忧郁悲伤等情志波动。

如果说练气功有什么诀窍的话，以我之见，那就是认识到物欲对人体的危害，下决心清除杂念对肌体的干扰，把心从平日追求物欲的散乱中，收回到自己的腹腔里来，向物我两忘的境界靠近。正如佛经所言的那样：无欲则刚。做到善养此心而居处安静，无所惧惧，无所欣欣，婉然从物而不争，与时变化而无我。如能常想来时空手，去亦空拳，那么，有什么心缘收不回，有什么瓜葛割不断。明此理，练功得真谛有何难。

（三）练功如何放松

人们在练气功时，很容易学会“紧”，而做“松”则不够。松的程度愈深，气功的效力就愈高。放松的时候是在出气时，先由外形的肌肉放松，如肩、手、脚、胸、腹等的放松，而逐步达到全身内部精神放松。松则血流畅通，不发生倦乏，不耗费体力，神态安稳，心情愉快。

在全身放松中，小腹放松更为重要，手足用力时，小腹需要抽紧。反之，小腹放松，则手足就不用力。小腹放松，血液下降，消除头脑充血，可使神经细胞松驰，情绪就不紧

张。小腹放松后，让它暂时停止不动，继续保持松驰状态，松上加松，当然松的程度就更深。同时，小腹应当进行有节奏而缓和的起伏运动，使腹腔内的血液循环，不淤积呆滞，且要随时注意小腹的运动，以使思想集中。

所谓放松，是指在要求姿势正确的前提下，使各部肌肉最大限度的放松，做到松而不懈，紧而不僵。练功者体会到全身舒适，轻松自然。

常用的是三线放松法，就是沿前面、后面和两侧三条线，依次配合默念“松”字，进行放松。

不论采取卧式、坐式或站式，摆好姿势后，即应使情绪安定下来，然后分三条线依次放松各部位，程序如下：

第一条线　头部二侧⟶颈部二侧⟶两肩⟶两上臂⟶两肘关节⟶两前臂⟶两腕关节⟶两手背⟶十个手指。然后意守中指端1～2分钟。

第二条线（前面）　面部⟶前颈部⟶胸部⟶腹部⟶两大腿⟶两膝关节⟶两小腿⟶两脚背⟶十个脚趾。然后意守大拇趾端1～2分钟。

第三条线（后面）　后脑部⟶后颈部⟶背部⟶腰部⟶两大腿后面⟶两腘窝⟶两小腿后部⟶两脚跟⟶两足底。然后意守足底涌泉穴3～5分钟。

按照上述线路，先把注意力集中一个部位，然后默念“松”，使该部位放松，接着注意下一个部位，再默念“松”，如此循序而下。先从第一条线开始，依次为第二条线、第三条线。每放松三条线为一个循环，接着意守脐中，静养3～4分钟，每练一次功，可以放松2～3个循环，需时约半小时。每次放松几个循环，需时多久，仍须视各人的具

体情况而定，初练时可少些。

放松的顺序是自上而下，从前到后，从外而内的逐步放松。

（四）皆在心内运天经

俗话说：天有天道，地有地道，人有人道。所谓人道，是指精气在人体中运行的通道。

医学气功理论认为，人身乃一小天地，与日月经天一样，人体精气的运行，也循着赤道、黑道、黄道三路而行。同样符合人天相一的观点。

那么人体内的赤道、黑道、黄道，具体在什么部位呢！《黄庭经》书中有云：皆在心内运天经，昼夜存之自长生。天经乃吾身之黄道。呼吸往来与此也。此书虽指出黄道的重要，但是并没有点破黄道的具体部位。因此，《道德续篇·泄天机》完成了这个使命，书中写道：黄道介于赤道、黑道之间，位于脊前心后，自会阴直达泥丸，“凡夫仙胎之结、之圆皆在斯境”，故称之为仙道。这段描述，实在妙哉！

练过气功的人，大都懂得气走任脉督脉，为小周天运行。如果说任督二脉与赤道、黑道是什么关系，知之者，恐怕为数不多。

实际上，赤道即任脉，心气所由之路，心属火，色赤，故曰赤道。黑道即督脉，肾气所行之路，肾属水，色黑，故曰黑道。此二道乃“精气所由出，人物类以生存者”，故称之为“人道”。

如上所述，既把“人道”与“仙道”区别清楚，又把三

道一一道破。对初学者说，怎不是一次偏得？

话得说回来，是否到此就能使人悟到天机了呢，以我之见，恐怕未必。因此，还有必要请《神仙接命秘诀》，来为你道破其中奥秘，书中这样写道：

> 一阴一阳，道之体也。二弦之气，道之用也。二家之气，交感于神室之中，而成丹也。万卷经书，俱言三家相会尽矣。三五合一之妙，盖世学仙者，皆不知下手之处，神室黄道中央戊己之门，比喻中五即戊也。真龙真虎真铅真汞，金木水火回象，皆喻阴阳，玄牝二物也，炼已筑基，得药温养，沐浴脱胎神化，尽在此二物运用。与已一毫不相干，即与天地运行日月无二也。悟真云：
>
> 先将乾坤为鼎器，
> 次将乌兔药来烹，
> 临驱二物归黄道，
> 争得金丹不解生。

练功有素者，大多都有自己的诀窍妙法，只不过不遇真人不传罢了。恕我以一孔之见，书之成章。意在与练功的朋友们交流。如能达此目的，我也就心满意足了。

（五）气功呼吸法

一般人的呼吸往往短而浅，不能尽肺部张缩的力量，因

此也不能充分吸入氧气吐出二氧化碳气，以致血液不清，易致疾病。气功呼吸分喉头、胸式、腹式、体呼吸4种。

1．喉头呼吸法。以喉头用力而极柔和细匀地呼吸，称“喉头呼吸”。喉头呼吸又称加强的深呼吸，其呼吸方式和“气”的运行可采用潜呼吸（即小周天）的方法。不过呼吸时小腹鼓起或收缩可随便选择。如果以意领“气”，采取调息大周天的方法，则小腹的凹凸运动幅度要特别大。

2．胸式呼吸法。吸气时，胸腔膨胀，要力由脊发，以心窝后的脊椎骨为支点朝心窝后的脊背，由上而下的气贴脊背，向胸中吸入，使脊后肋骨向上提起，又好象从腹中抽气入胸的样子。呼气时，意想仍从心窝后脊背处呼出的样子，从而使胸腔周围缩小而引起呼气。呼气后胸围较平时要扩大些，亦即呼气后不许胸围缩小到原位。这种变更胸围大小而进行的呼吸运动叫做胸式呼吸。

3、腹急呼吸法。吸气时腹缩，呼气时腹挺，这对于习惯了自然呼吸的人来说的练起来比较困难。在练习时，设想自身处在一个非常松静的环境中，比如鲜花盛开的百花园中。要领是：呼气时，意想体内废气、浊气由脐中腹部排出，同时命门往前推挤；当吸气时，意想体外之新鲜空气由脐中腹部吸入，同时命门穴在往后吸，由于这种“呼吸”的作用，使得腹部在气体吸入的过程中慢慢回缩过来。这样一呼一吸，一起一伏，腹式呼吸一息结束。我们晓得，草木有根，要用水及肥料培养之。人的根本在哪里？多数人都不知道。实则“脐”，就是人之根本。胎儿在母腹中，借脐带连结胞衣与母体呼吸相通，一出母胎就用鼻来呼吸。腹式呼吸就是要回到胎儿呼吸的地位（名“胎息”）。

4．体呼吸法。呼吸深细，一出一入，自己不知不觉，好像入于无呼吸的状态，虽然有呼吸器官，若无所用也，而气息仿佛从全身毛孔出入，到这般地步，乃达到调息的极功。

气功重在研究呼吸的变化，以利于提高身体代谢功能。由以上几种呼吸可知，气功呼吸与通常人的呼吸完全不一样。气功呼吸的气，有以下优点：

（1）扩大肺活量。使空气与肺小泡的毛细血管加大接触面积，以便有利于氧和二氧化碳的交换，改善身体新陈代谢机能。

（2）打通全身关节。气功练到相当深的程度后，就会感到全身几个重点关节气息一次全通，气功术语叫做“任督二脉相通”。这种现象是功夫长期积累的结果。

（3）使气血调和。气功练到一定程度后，气血在体内运动不但能自觉，还有声外闻，那就是气功家所谓“气血鼓荡能闻”了。这时，气血配合得很调和、自然，相得益彰，互为增强，血液循环旺盛，促进新陈代谢。

（4）打通毛细血管。毛细血管依照一定周期开闭口径的，它们的搏动好象给我们身体以几百万条微小的心脏一样。这些外围的小心脏对生命的重要性并不在中央心脏之下，学练气功者，不但能学会控制呼吸和心脏的功能，而且还能学会管理全身组织中几百万条毛细血管的开合机能，提高组织活力和增加内脏器官活动，所以长期练功的人是会健康延寿的。

（六）学会用皮肤呼吸

练功者在练功过程中达到一定境界时，能使大脑原来处于废用状态的潜在功能得以发挥，从而开发智慧和调节潜能。呼吸也由原来的自然呼吸发生质变，进入体呼吸状态。

前人称体呼吸为胎息。何谓胎息？即呼吸之息氤氲布满于身中，一开一合，遍身毛窍与之相应，而鼻中反不觉气之出入，直到呼吸全止，开合俱停，则入定出神之期不远矣。

婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用，及出胎后，脐之功用定止，而鼻窍开矣。修持口诀重在“胎息”。胎息者何？息息归根之谓，根者何？脐内空处也。脐内空处，即“黄庭”也。引证《黄庭经》本文：“上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存”（《内景经》第二章）。

晋代葛洪说：“得胎息者，能不以鼻口呼吸，如在胞胎之中，则道已成矣”。胎息又叫“先天真息”，或称“龟息”。

科学研究表明：皮肤是一个辅助呼吸器官，具备一定的呼吸功能，它除了依靠血液来供应氧气外，还能直接从空气中吸收氧气来营养自己。据测定，在一般情况下人体外层皮肤有吸收氧气的生理功能，而当皮肤温度上升时皮肤对氧的吸收率亦会随之增加。练气功可以产生反射性周围血管扩张，使包括脸面在内的皮肤温度升高；运用气功中的“胎息法”进行毛孔呼吸更能提高皮肤的呼吸功能，增加氧气的吸入。皮肤供氧量的增加意味着皮肤营养的增加，换言之，也

就是提高了人体的健康水平。

现已研究清楚，人的整个体表都会进行呼吸，甚至连最厚的足跟皮肤与满是头发的头皮也都会呼吸。不过，最明显的部位是胸部、背部和腹部。人体整个体表面积仅为1.2～2.0平方米，肺却有7亿个肺泡，全部展开面积有75平方米左右，是皮肤的30～50倍。因此，皮肤的呼吸作用与肺相比是极微小的，其吸氧能力仅占1／180，排出二氧化碳能力仅为1／90～1／650，从生理学的角度看并无多大价值。可是几乎所有动物都保留了皮肤的呼吸作用，人类也不例外，因为这是生物进化留给我们的遗产。

在气功功法上，主张“后天返先天”，强调“抟气致柔”，学习胎中婴儿返还到“胎息”，籍以恢复本有的机能，进而取得身心成就。人在胎胞中真气循“奇经八脉”运行，只不过在出生后这部分经脉处于封闭状态。采用体呼吸，可以调动这部分经脉的原始功能，使血脉流通，周身温热，有利于健身娱心。

（七）气贯丹田与丹田注气法

气贯丹田，是气功中的术语。气贯丹田是借助于呼吸时胸部感觉的力量向丹田部位冲击之意。这里所说的丹田系指下丹田。部位在下腹。呼吸之气无论如何是不会达到这个部位的，而是借助于呼吸时的感觉，在反应上与人体之正中央建立了一条冲向丹田部位的兴奋线（见图1）。这条兴奋线完成后，就加强了意识对丹田部位的刺激力量。所以说气贯丹田是加强意识对丹田刺激的一种强化手段。

丹田注气法，在于想像头顶上五寸处有一月亮，似乎具有光明、圆满、洁净、清凉四特征。想着想着化为五色光彩和甘露（甘露如同水一样，在这里代表气的意思）灌入顶门中脉，一直降到海底（即会阴穴），后分向两腿到足心止。这时觉得甘露所到之处，一切疾病、烦恼都从全身毛孔排除干净，身心觉得非常愉快舒畅。复想甘露从足心上升至丹田停住，这时顶上的甘露，也同时下降到丹田，上下两股气都在丹田会合，如上下两个瓶口将上下气吸入瓶后，封闭上下二口，使气不外泄。这时，闭口不出气，愈久愈好，至忍不住要出气时，只徐徐从鼻孔出，不要出净，稍留余气在丹田。最后，把余气贯入中脉内，余气在中脉慢慢消失，不要外散。

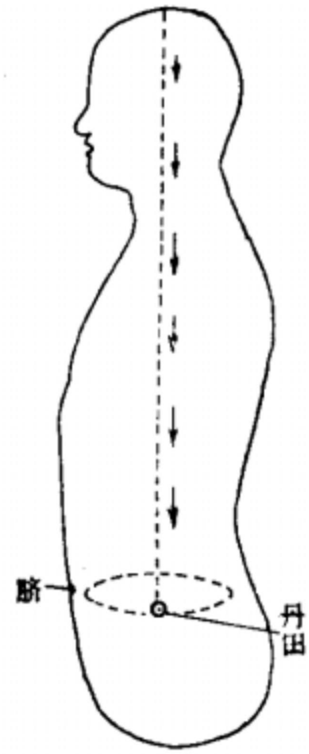


图1

（八）练功者应知人体的带脉和冲脉

带起季肋绕身行，
同足少阳之经循，
围身一周如束带，
为病溶溶若水浸，
胃虚脉缓足痿躄，
妇人病带未白淋。

带脉横行在人体腰腹之间，统束全身直行的诸经，如束带一样，故名带脉。

本脉出自十四椎，起于季肋之下，足厥阴的章门穴处，同足少阳经并行，过带脉、五枢、维道（均为足少阳、带脉之会）三穴，前行回绕身体而微垂，左右相接。

本脉有病，就会发生腹部胀满，腰肌纵缓重垂，如坐在水中一样；若阳明脉虚，宗筋纵缓，致使本经不能收引，则失去了统束诸经的作用，就会发生下肢软弱不能行路的足痿症状；又若上下往来直行的诸经遗热于本经，湿热郁滞，绵绵而下，就是妇女的带下症。

本脉循行的过腧穴表

项　　目	依附于他经，属于本脉的腧穴	
	胆　　经	肝　　经
腧穴名	带脉、五枢、维道	章　　门
合　　计	左右各 4 穴	

带脉为开通周身气血的主穴，阑门、带脉、三阴交同时并用，有散瘀结之功，对于肠胃积滞、诸般结症、腹痛、胃痛、胆痛、偏头痛、三叉神经痛、后脑痛，为必须施治的重要穴位。

命门与丹田都在带脉上，内家拳就强调锻炼带脉。带脉充实，配合塌腰扣裆与旋腰转脊，气就鼓荡于命门与丹田之间。

带脉束腰而前垂，统束纵象诸经。功效是通表达里，开结通经，疏滞散瘀，主治月经不调、白带多、腰痛，三阴交同时并用，有散瘀疏结之功。

练气功者，可引气沿带脉的弧形路线运行，天长日久，能起到气血鼓荡的作用，调解阴阳，气血平衡，自会有显著功效。

冲脉发于腹气衔，
后天原气气冲亲，
合于先天之真气，
相并挟脐上胸怀，
气至胸中合任督，
渗布藏府诸经海。

从这首诗中可知冲脉在人体中的位置及其作用。

练功有素者，可有意念在百会穴垂直会阴穴中间，设置一线，如同医院中挂大针时用的橡膏线管相似。中有气息可以上下随意疏通，此即所谓冲脉者是也。由此可知，练功者的意念位置与医学理论中关于冲脉的实际位置，完全一样。

练功讲三才合一，冲脉通顶，开顶与大宇宙和合，顶通之后，便可出现接受宇宙大千世界信息的能力，逐渐形成时空通达无碍的灵通功力，实现“天人合一”的最高境界。因此，对练功者来说，不可以不知人体的带脉和冲脉，知此理者，才能使自己身体的微观小宇宙与自然界的宏观大宇宙保持同步状态。

（九）练功与收功

俗话说：“练功不收功，收获全白扔”。收功是气功锻炼中不可缺少的内容，其目的是将练功后所产生的内气，运

用导引纳入丹田，亦称“气息归元”。初学练功者，对于收功千万不要草率从事，马马虎虎，更不能舍掉这一内容。

导引内气归原的线路，是先将经络脉的内气集聚到任脉的气海穴（即下丹田），内气经过气海穴进入任脉，再经过以任督二脉所组成的循环轨道，各自归回原位。因此，在收功全部过程中都可把意念活动稳在下丹田。

下丹田系指肚脐或气海穴部位，在做预备功和正式练功中要意守此穴，在收功时也要把气收归此穴，这叫做“真气归原”，意在使宝贵的内气都收到丹田内贮藏起来，营养全身，不使之散乱。

准备收功时，不论意守何处，都要先把练功时自己所意守的任何事物都放掉，把要收功的意念活动转移到下丹田，把气缓缓地向下丹田集拢，这就是练功家所说的“气息归元法”。

有一首收功歌写到：

回心转意气归源，
长呼长吸膻中点；
丹田开合数三次，
双手下垂功练完。

此诗对收功做了高度的概括和形象化的说明。

练功多年的老同志，在收功方面，也有好多独创的地方，虽然书中没有形成文字，但也值得自学气功者借鉴。比如，有这样的收功方法；双手合十，举至头顶，缓慢地落至胸前，在膻中穴（中丹田）位置稍停片刻，心里可默念收功三次，再将合十的双手分开沿胸腹部下垂至气海穴，男同志

左手心靠近腹部，右手扣在左手背上，实际上是双手内外劳宫穴相对，待2～3分钟后双手散开。此时再把双手热摩后移至面部，掌心朝里位于双眼前方，沿脑门往后（热摩头发）绕过头顶，随之移太阳穴处，由下往下擦面，反复三次，再用双手食指按摩鼻柱，最后摩擦双耳，可觉双耳有温热感。正如《揉耳歌》所言：

耳廓方寸地，
造化藏玄机；
早晚勤揉按，
病魔不敢欺。

收功完毕后，要松静站立片刻，使身体内部气血更好地运化，待有极为轻快，舒适的感觉之后，再把眼皮慢慢睁开，方可自由活动。

（十）练气功与北斗七星

因观斗柄运周天，
始悟生机在那边，
扭转脚根翻过面，
当时火里现金莲。

斗柄，星名，北斗七星的末尾一星。斗柄星的转动，是围绕着12个月，12支所指的方向，如同大自然的时钟一样。一看斗柄，所指之处，就知时令季节现主何时，其气候如何。

我们这个世界以北斗星为天心。北斗星每年12个月指遍四方28宿，历全年24个节气，72候，365日又四分之一日，也就是地球绕太阳一周的时间。

天之元气，无形可观，观斗建之辰，即可知也。北斗星斗柄所指之处，全是生气，因此，练气功的人在采气时，必须面对北斗所指的方向，无论深山老林、平地高丘、江河湖海都应如此。

佛教创始人释迦牟尼氏在菩提树下，晚上看到北斗七星，特别是北斗星。明星耀照，光华能量照射，“金顶莲花轮”从而宇宙能量灌入“中脉柱”和“全身五轮”之内。改善健康而开发大脑得到大智大慧并入定49日而觉悟成道。释迦牟尼的秘密修持法在他住世时未曾广大流通，而在他逝世后到公元6世纪才由佛门教导师普贤从南天铁塔中取出“大日经”、“金钢顶经”而传之于世,是为佛家“真言宗”。也就是释迦牟尼当初“对斗明星悟道”的真正心得和秘密体会——在于对斗明星悟道。

练气功讲究采天元之气，夺天地造化之功。如何摄取宇宙能量？以我之见，北斗七星实在是不可忽视的天机。

（十一）练气功与脊梁骨

普为天下学仙者，
晓然指出蓬莱路，
蓬莱路上仙客多，
就看君能从此悟，
欲问蓬莱在何处，

当知身后脊梁骨。

《道乡集》书中云："六道最尊贵之物，非最尊贵之人，不能笃行之，子固蓬莱仙客欲寻蓬莱仙径，非难事也。蓬莱径在何处，漕溪路是也。漕溪路在何处，脊梁骨是也。"

从人体生理学得知：脊柱位于人体躯干的背侧，由24个椎骨并通过关节、前后韧带和椎间盘组成。它在肌肉的配合下，不仅能承担人体本身的重量和负荷，成为顶天立地的支柱，而且正是由于它，人才能作前屈后仰、左右侧弯、旋转等各种复杂的运动。不过，这个支柱却不是直挺挺的，而是有颈前曲、胸后曲、腰前曲和骶后曲四个生理弧。他们之间彼此可以发生代偿作用，使体重分配达到前后左右均匀，受力十分合理。这种生理弧不仅有利于人体的姿势和美观，还能在行走时象弹簧一样地起缓冲作用，有利于劳动和负重。

脊柱构成人体的中轴，其作用是支持体重，保护脊髓及其神经根，参与胸腔、腹腔和盆腔的构成，并保护各腔内的器官，同时也是一些骨骼肌的附着物。

国外研究有关人体生物场的专家们发现，人体的气有三种主要的能流。第一种，象交流电那样沿着相应于脊柱的人体中心轴线上下垂直流动。这个原始的能流感应产生了其他与之垂直的能流，就是第二种，这些能流在脊柱与外部边缘之间流动。这些次级能流进而又感应产生另外与之成直角的能流，就是第三种。这些能流围绕着气场不断地流动，这样我们就得到了能流交织而成的维持生命所必需的人体的气场。它就象一个三维的篮子那样的编结物，以脊柱为轴，这个轴被说成能使气聚集在一起，并使气有连贯的形状。

道书《大成捷要》中也有“关窃秘诀”一说，其中写到：夫人身后有三关：尾闾、夹脊、玉枕是也。尾闾在夹脊尽头之处，其关通内肾之窃，上行乃是一条髓路，名曰漕溪，又名黄河，此阳气上行之路。直上至第7节，与内肾两相对处，谓之夹脊关。又上至脑后，谓之玉枕关，此身后三关也。古人云：“前三关，后三关，收拾起，一担担。”后三关均在脊柱骨上。

北京白云观有幅《修真图》，画着人的每节脊椎骨分别对应自然界的某一节气，这是古代气功师通过长期修练、仔细观察而发现一条“人天相应”的客观规律。按照《修真图》的“人天相应”去练气功，会起到难以估量的作用。

（十二）红莲舌上放毫光

大凡练气功都要求：舌抵上腭，亦称柱舌，旧称“搭桥”（将舌放下也称“拆桥”）。

具体做法：初练者应唇齿轻轻闭拢，齿似合非合，两侧臼齿如咬物。舌尖自然抵于上门齿内与齿龈相交处。稍用意念即可，切勿用力，否则舌即僵硬而产生副作用。稍用意念即可，切勿用力，否则舌即僵硬而产生副作用。稍有基础后即可舌抵于软硬腭交界处。

作用：任脉起于会阴，沿腹中线上行，止于唇下之承浆；督脉起于会阴，沿脊上行至颠转向前，经眉中、鼻端，止于上唇里之龈交。舌抵上腭，可收到交通任督二脉之功。于是沿督脉上升之气，化为津液向下降于口，气通时似有水从唇流出（实际不会流出），此时切勿张口，而应宁神静

待，使之顺行而下。用意念诱导送入丹田，古称“常养玄谷芝，灌溉瑶池水”。

保健功中有专供人练的舌功，舌功俗称搅海。用舌在牙齿外边运搅，左右各18次；产生唾液后接着漱津，闭嘴鼓漱36次然后分3小口咽下，再用意引导唾液慢慢到达丹田。久而久之，咽津时就会产生声音。此功不仅能防止口苦、口涩、喉痛等，还能清洁口腔，滑润胃肠，促进消化。

有一种名叫返还功的功法，返还功的要领之一是舌抵“天河”（即上齿龈正中）以暴露舌下两个唾液腺开口（即金津、玉液二穴），入静后随着意念与呼吸的配合，舌下津液源源不断的流出，呈现出“白玉齿边流舍利，红莲舌上放毫光”的景象。待津液一多，便一口吞下，随呼吸以意送至丹田。此时，可闻及肠鸣辘辘之声。

练功中的舌功，可以起到集中思想，排除杂念的作用。又有刺激唾液腺大量分泌唾液，增进食欲，加强食物消化和吸收的作用。还有引君火下降，奉阴精上升，水上火降，水火即济而达阴阳平衡之作用。总之，舌动可以帮助消化、疏通经脉、调和气血、加强五脏功能。练功修行者，不妨体味一下“舌上莲花遍体香”的快感。

（十三）练功者的衣食住行

练功者不是苦行僧，与平常人一样，也离不开衣食住行。不过，衣食住行要尽量符合练功者的特殊要求。因此，每个初学练功者不可以不知。现分述如下：

衣。衣着要凉暖适宜，宽敞合体，轻松柔软；服装肥

大，有利于通气性。练功时须将领口解开，腰带放松。注意不要穿被汗沾濡之衣裤。练功后出汗者，要用干毛巾擦拭，随后更换衣服。对衣服颜色也应有所选择，这是由于颜色对光线吸收的效应，可以增强功效。因此，有的气功师在练功时总爱穿一身黄衣服，道理也在于此。

食。饮食是人从外界摄取营养的主要途径，在中医书或气功的理论里，认为营养与五味——酸甜苦辣咸有联系，五味分别营养五脏。这就是说，人们在选择食物时，要多样化，不可偏食，否则皆可致病。对于练功者来说，除了注意食物的选择与恰当的调配外，还须做到勿过饥、过饱、过食肥腻，勿食过凉、过热食物。此外，练功者不宜饮酒，因为酒体阴而用阳，其阴无益于滋阴，其阳无益于补气，其性剽悍，易扰心神。

住。关于居住的条件，不能过于强求，应当在现有的条件下，保持室内空气的清新，勿使室内过湿、过干燥。夏勿过于贪凉，冬勿过于就温，以适应“夏长”、“冬藏”的自然之性。

行。这里指日常生活的一切行为道德。对于练功者来说，乃是指引以为戒的事，比如：切勿存害人之心，勿起嗔恨之念，以免引起自身气血之乖乱；不可有贪婪财物之情，保持高尚的情操，使自己的神明处于清灵之境；要节制性欲以固精保神，因精下泄可使元气随之走失。练功初期，精气充足，有性欲亢进现象，此时尤宜节制。否则，精下泄，难上进，非徒无益，其害尤甚于常人。病人初练功，宜禁性生活100天至1年，这要求并不很高。

宋代陈植所著《寿亲养老新书》中提倡“保全元气法”为：

一者少言语，养内气；二者戒色欲，养精气；三者薄滋味，养血气；四者咽津液，养脏气；五者莫嗔怒，养肝气；六者美饮食，养胃气；七者少思虑，养心气。

古医籍《寿世保元》一书中，有一首发人深省的诗：

惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。
食惟半饱休兼味，酒至三分莫过频。
每把言谈多取笑，常含乐意勿生嗔。
炎热变诈都休问，任我逍遥过百春。

愿我们每个练功者，都能从中受到教益。

（十四）练功当戒烟酒色

无论学练哪一种气功，都有其严格的注意事项或禁忌要求，其中带有共性的莫过于戒烟、戒酒、戒色。

“练气功，先戒烟”，这已是气功修练者的一句口头禅。欲知其中道理，首先应从“气”说起。气功理论认为，“气”是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。“气和而生，津液相成，神乃至生”。“气”是在脏腑生理功能综合作用下，由禀受父母的先天之精气、饮食水谷之精气和自然界的清气三者结合而化生的。近来，气功研究人员发现，“气”在人体内的生成和运行可归为三条能量流。气功就是练“气”，即能量的生成及其运动变化。而作为人体之“气”来源之一的清气，特别是它所含有的氧气，直接参与能量流的生成过程。由于清气在人体生命活动中的重要地

位，所以，练功者对吸入之气的清新程度尤为重视，故有“欲练精，吸宜清”的讲究。然而，香烟烟气的主要成分一氧化碳，能使红细胞丧失携氧能力，有碍于人体“气”的化生。

饮酒对练功也有影响。我们知道，练气功可以改善大脑功能，使大脑的细胞高度有序化。近年来世界各国医学专家一再告诫人们，酗酒对于大脑和心脏都有害处。因为在身体的各器官中，酗酒对脑组织为害最甚。所以，这个结论是医学工作者做了大量研究后得出的。

专家们还证明，经常酗酒会使大脑神经不断遭到破坏，从而使大脑容积逐渐缩小。由此可见，饮酒是练功者一大戒。

练气功者宜少近女色。何谓色？从宏观上讲，正如《道乡集》所言：“非仅对鬓红袖而言，凡异花奇草，彩禽斑兽，适足以快我心，增我欲者，皆色也。”从微观上来说，也指少近女性。禁忌入房施精，意即在练功的一定时期当中，应当禁止性生活。尤其是因病练功的患者，更当禁止。

实际上，气功绝妙的办法——遏制情欲，叫做斧底抽薪，它的意思便是欲去春情之欲，须要使心做主，欲使心做主，必须减去肾中藏，这就是还精于周身的意思。这种功夫叫做还童，也叫做筑基，就是逆阴阳，扫气机，夺造化的意思。

练功者如能做到戒色，斩断情丝，精神日复，身心自健，延年益寿，好处自不待言。

只有做到以上三条：减情断爱，戒掉烟酒，才能够练出真功夫。否则，纵有明师指点，纵有要领可循，也难以取得

好的成效。因此，有人曾用这样的箴言告诫练功者：

酒色财气四面墙，
人人都在里边藏，
有人跳出墙外去，
不是神仙也寿长。

假如你细细品味，这话有一定的道理。

（十五）足为地关生命扉

足居于下，为人体站立、行走之门扉。《黄庭内景经》第十八章有“口为天关精神机，手为人关把盛衰，足为地关生命扉”的论述。扉喻门户，两足站立、行走，如门扉开合。

阴阳学说理论告诉我们：上为阳、下为阴、天为阳、地为阴，脚为联系地阴的通道。因此，有人主张练气功者宜穿布鞋，或者赤脚练功。其道理在于减少绝缘性，使头顶百会穴上的阳电顺利地从脚底通过。同样的道理，使地球表面的阴电畅通无阻地由脚而上，从而有利于人体的阴阳交流。对练功者来说，决不可顾上不顾下。气功中的任意一次举手投足，都不是可有可无的，说破了都为功法中的规定动作。站桩功讲究双脚在站立时的脚形和位置，是为了配合全身，便于气血运动而规定的要求。坐功也是一样，虽不象站桩功那样明显。但是，当练功者盘腿而坐时，两脚的后跟恰好对准会阴穴，而会阴穴正是任、督、冲三脉的会合之处，仍然有

不可忽视的作用。试举双盘坐为例，双盘坐即五心（两手心、两足心及头顶心）朝天式，为练内功最佳坐式。坐时右腿昆仑穴压在左腿三阴交穴之上。昆仑属足太阳膀胱经，三阴交属足太阴脾经，二穴相迭取其阳扣阴，阴阳相接则两腿血脉相沟通，同时引动任督二脉气血周流，有利调节全身气血。如《益气养肺功》中，提踵、跷足的动作比较多，这是因为跷足（尖）可通肾经，提踵可通脾经。再如《佛家功》中有关于“法轮常转”一说，所谓法轮常转，即五轮（双手心、双足心、头顶心）常转，其中双脚占了两轮，这是由于双手掌双足掌为十二经脉起源或归离之处。因此，法轮常转有利于身体健康。

当练功练到气走大周天时，气从足下涌泉穴呼出，又从另一足的涌泉穴吸入，这就是说，双足又成为呼吸的辅助器官。

练气功者，除了意守上身的有关部位外，也不可忽视脚的部位，人言意守涌泉穴，可以降心火。巨赞大师有文为证：心缘两脚之间，可以治愈头痛、眼睛赤疼、唇口热、疱疹，腹卒痛、两耳聋、颈项强等七种病；经常止心在足，能治一切病，因为我们平常用脑的时候多，“气强冲腑脏，翻破成病”，心如缘下，则五脏顺而消化力增强，众病自愈。

释本贞法师告诫他的弟子时也强调：脚踏祥云的第一个字，是脚字，可见脚对练功者是多么重要。

（十六）眼在练功时的作用

练功者只要双目垂帘，就意味着目光由注视外部转入体

内世界。是不是说，此时的目光就不在起作用了呢？不是的，而是起着更为特殊的作用。

有时，眼睛要自然闭合，不留余光。有时，眼睛在轻松的闭合状态下，还留下一线之光，与外界保持一定的联系。古人把这种方法叫作“目视鼻准与目视足准”。

所谓目视鼻准与足准，并不是用力看，而是模模糊糊，似视非视，见而不见。目视鼻尖一法，可以使思想专一，稳定心神，有助于练功入静，如果运用得法，则稍有补益。反之容易产生眼睛胀痛与疲劳不适，故临床应用较少。目视足尖的方法，适应范围也比较广泛。这种方法不仅有助于入静，也有助于气血下行。目视足尖一法，适用于仰卧式与垂腿坐式，因为在这种姿式下进行目视，不用低头。

有人把意守分为三类，其中就有“内视”意守。内视意守，闭目垂帘，用目力内视所守之处。比如守上丹田者，目珠上翻以内视顶门；守下丹田者，目珠下转以视脐下。意随目光而动，气亦随之上下。闭目返观自心也有三种：

空观——观宇宙中间一切事物，大至世界山河、小至自我身心，都有发生、发展和灭亡的过程，提起这心，观这空相，叫做“空观”。

假观——空观练习稍久，入坐后再看这心，每一念头必有一种对象。对象不是一事，就是一物。凡世间的事物，都是因缘凑合即生，因缘分散即灭，我们心中念头的起落，也是如此，丝毫不可执着，如此观察，叫做“假观”。

中观——从相对方面看来，空观是属于无的一边，假观是属于有的一边。功夫到此地步，还不算完全，应该再为精进，观空时不去执着空，观假时不去执着假，离开空假两

边，心中无依无着，洞然光明，这叫做“中观”。这种内观法，也可叫内视术。就是我们平时的两目都注视外物。当静坐时，可先放下身心一切万缘，将两目合闭，来向内细细返看自己的念头。这是正本清源的调心方法。

（十七）养气语言迟

常言道：语过千言，不病自伤。练气功宜寡言少语，劝君终日默如愚，炼成一颗如意珠。为此《养言秘旨》书中有四少，诀云：口中要言少，心头要事少，肚里要食少，晚间要睡少。把言少排在四少之一的位置。舌不动而神在心，修行的人，尤其要晓得“口开神气散，舌动是非生”的道理。

《中华气功》杂志1988年第6期上登有这样一则故事：石松小时候练功时，一次，他坐在那儿，感到浑身发热，他跑去问师傅：“这样对吗？”师傅摇了摇头。接着又坐，他感到浑身轻飘飘的，好象要飞起来。他又去问师傅：“这样对吗？”师傅又摇了摇头，一连问了好多感觉，师傅总摇头，是叫他再去练。石松心里发了恨，对自己说：我干脆什么也不想，什么也不问，一直坐下去，得不到对的感觉，我就不起来了，在放弃了一切念头之后，很奇怪，10几分钟之后，他便突然进入了一种奇不可言说的状态。

唐代大诗人白居易，从壮年时期开始练气功，在其《不与老为期》诗中云：闭目常闲坐，低头每静思，存神机虑息，养气语言迟。实际上，他也正是从精气神的保养上来进行修练的，因而使他活到75岁的高寿。

（十八）使自己回归自然

人有两种属性：自然人，社会人。人首先应该是自然人，其次才是社会人。气功是人对生命的真实体验，其好处在于使人回归自然。

气功讲究意念纯净，心瞪目洁，进一步清除杂念对肌体的干扰，从而进入物我两忘的天人合一的境界，这种境界，实际上是使练功者进入自然人的状态。

在现实生活中的人们，往往为物欲所累。那些被名利牵着鼻子走的人中，尤其忽视了对人类自身的认识，充分显示出社会人的属性，身上长期背着无形的包袱，身心难以入静，这就使自己成为物欲的俘虏，从而丧失了对自身的主宰权。气功就在于充分认识自我这一点上，做出了贡献，使练功者进入一个真实自我的境界。

事实上，人们日常生活中所缺少的就是"静"人们在昼夜24小时内，肢体虽有时休息，思想却没有片刻能够安定，非但醒的时候大脑用个不停，就是睡着了，也常作梦，梦里感到的疲劳程度和醒时感到的相等。这种长年累月的消耗精力太多，无法补偿，身心疲劳由此而起。

一个日本学者对人做了一个生动的比喻，他说，人在某种程度上象穿裤子的猴子。这条裤子，就是社会的习俗和道德伦理规范。猴子穿上了裤子，就把自己当成了"人"，当成了社会规范所要求它成为那种理论抽象物。久而久之，它便忘记了自己是一个猴子，而把裤子当成了自己。现代文明也有它消极的一面，它吞噬着人类对真实世界的感觉，它还

使人类日益同真实的自我疏离。

今天，人与自然的疏离，人与真实自我的疏离，以及由此而产生的种种焦虑与不安，已经成为一种时代病。因此，气功所追求的方法乃是：人应该回归自然。

无论练什么功法，对练功者的要求有一个共同点，这便是入静。尽可能使大脑的思维活动停止下来，唯其这样，才有利于更快地进入气功态。有人称入静为大脑的负思维，也有人称其为零思维，实际上都使大脑思维处于入空白状态。

气功状态时，机体与自然界沟通，对环境的感知能力增强，这是久练气功者的共同体会。由此可知，能否练出功夫来，很重要的一点是设法使自己回归自然。

四、练功有利身体健康

（一）向思维要健康

气功非气功，全在意念中。一语道破气功是意念的产物。意念即意识，意识即大脑思维。

良好的思维，可以使人健康。气功大师严新在其气功报告中说过："想着与你性别相反的年轻时的图像，有利于调动你体内与你性别相对应的那一部分遗传基因。想着早上的太阳，保持一种蒸蒸日上、旭日东升的思维意识，有利于心情上不至于悲观。想着鲜花，花香进入人体，可起某些健美的作用。想着心脏部位有一团火光，照彻全身，可以改善微循环。"

近年来，国内外科学家实例证明，大脑的活动与人体免疫力有密切联系。在欧美一些先进国家医院不仅用意念的方法治疗一般疾病，而且还用来治疗癌症，并取得了惊人的效果。如美国心理学家劳伦斯用这种方法治好了一名女性患者的背部肿瘤。患者把自己体内的白血球想象成骑士，这些骑士挥舞军刀攻向肿瘤。一年以后，患者的肿瘤已经缩小，臂膀也重新活动自如。不久，这一患者的病情完全好转。美

国德州福斯堡的蒙顿医生运用意念疗法治好了自身的皮肤癌。此外，他还发现意念疗法对喉癌、胰腺癌、乳腺癌等也均有不同的疗效。

意念治疗的原理，主要是通过患者的主观意念进行积极的思维和想象，使患者因疾病而造成的不良情绪和病痛得到改善或消失，提高身体的免疫力和抗病能力。如：想象某病区气血流畅，正合理地进行疏通和修复；或想象某一部位肿块正在软化、吸收、消退等。

其实，意念治病，古来有之，祖国医学典籍《诸病源侯论》中所写“左目中魂神，从甲申直符吏，将五营兵，千骑万乘，入左胁下取病去”即是一例。

在北戴河气功疗养院的门诊楼前有块大匾，其上题有“向思维要健康”的匾文，以我之见，此提法实在精辟。

（二）开发人体潜能的钥匙

人所以成为万物之灵，乃是因为人类有着极其复杂的大脑皮层。整个神经系统的神经细胞，绝大多数集中在大脑皮层。大脑皮层是人体的最高调节者，又是进行生物最高级运动（思维）的主要物质基础。

练功运用调息练意等方法，可收到精神放松、情绪稳定、思绪淡化、心念归一的入静效应。此种入静效应可使人体各层次的功能趋向一个新的水平，发挥更好更大的生理作用。就是说，入静时的大脑功能状态不完全是抑制过程，而是一种高效有序化的激活状态。当然练功入静下的大脑皮层，也承受着一定程度的良性抑制。因此，入静对高级神经

功能表现出修复作用。

医学家对脑电图研究说明，一般人清醒状态下记录到的是大量高频低幅波且同步性差，而训练有素的气功家出现的却是大量的低频正幅波，幅波比一般人高三倍，且趋于同步。这说明了气功能使大脑皮层脑细胞电活动有序化，从而提高大脑功能效率。

科学家们认为，运用自我调整使人脑的功能得到极大的改善，是完全有可能的。关键是要找到恰当的途径，有效地向人脑内部输入“优化网络”的指令。向人脑内部输入优化指令的有效途径之一，是进行超觉静思。

所谓超觉静思，实质上就是中国气功的“观想”，即对自己头脑里进行“自我观察”，捕捉杂念，清除杂念，使头脑处于一片空白的状态，并用一种“超意识”守住这一状态，在这种特殊的状态下，运用自我暗示，将“我的记忆力在增强”、“我的大脑愈来愈灵活”、“我的脑细胞生机勃勃”等指令输入大脑内部。大脑就会按照这些指令，发挥其自我修善的功能，逐步调解神经网络的结构，并使大脑内的潜意识得到开发。

各种各样的测试和实验证明，气功所产生的气是一种物质，而且人体在气功状态下能产生一种特殊的能量。

人脑有着巨大的潜能，那些人类至今都无法调用的潜能，有可能通过气功的这把钥匙得到有效地开发，这正如著名科学家钱学森所断言：气功在发挥人类自身潜能、开发智能资源等领域将发挥巨大作用。

（三）气功与脑垂体

上丹田的位置在两眉中间（印堂）后行三寸处，或者说在头顶泥丸宫（脑门）下行三寸处。说法不同，却殊路同归，它们的立体相交处恰在脑内的同一地方，相当于现代医学称之为“脑垂体”的位置。因此，意守上丹田似可以理解为是用意念的作用去刺激内分泌腺的调节中枢——脑垂体。

脑垂体是人体内最重要的分泌腺，可分泌生长激素、促肾上腺皮质素、促甲状腺素、卵泡刺激素、加压素、催产素等多种激素，并影响其他内分泌腺的活动。在练功中因意守上丹田直接刺激脑垂体，促使激素分泌旺盛，大量激素进入血液循环之中，一方面维持了机体内环境各种成分的相对稳定（祖国医学称之为阴阳平衡），同时对人体的生长、发育、代谢以及生殖等都有重大的调节作用。

现代医学实践业已证实，刺激脑垂体可以促使加压素的分泌。加压素具有很强的血管收缩作用，它使小动脉和毛细血管（包括冠状循环和肺循环）收缩，因而使动脉血压升高。随着血压的升高，可反射性地使心跳变慢，并使脑血管和肾血管舒张。这与气功中意守上丹田具有升压作用相吻合，难怪气功疗法中一再强调。心火上炎、肝阳上亢以及高血压等患者不宜意守上丹田练功。即使是正常血压练功者，初学意守上丹田时，也会产生血压升高的效应，如轻度的头晕脑胀等。但随着练功的深入，这些现象便会消失，血压也不会因意守上丹田时间的延长而无止境地升高。因为“激素分泌调节中有一个普遍的规律，即负反馈调节的存在。负反馈的

形式是多种多样的，其结果都是使腺体的分泌保持适当的范围，不致过强或过弱”。但是，人体的神经体液调节功能确实得到了相应的增强，使机体更能适应复杂的外界环境，进而达到防病健身的目的。

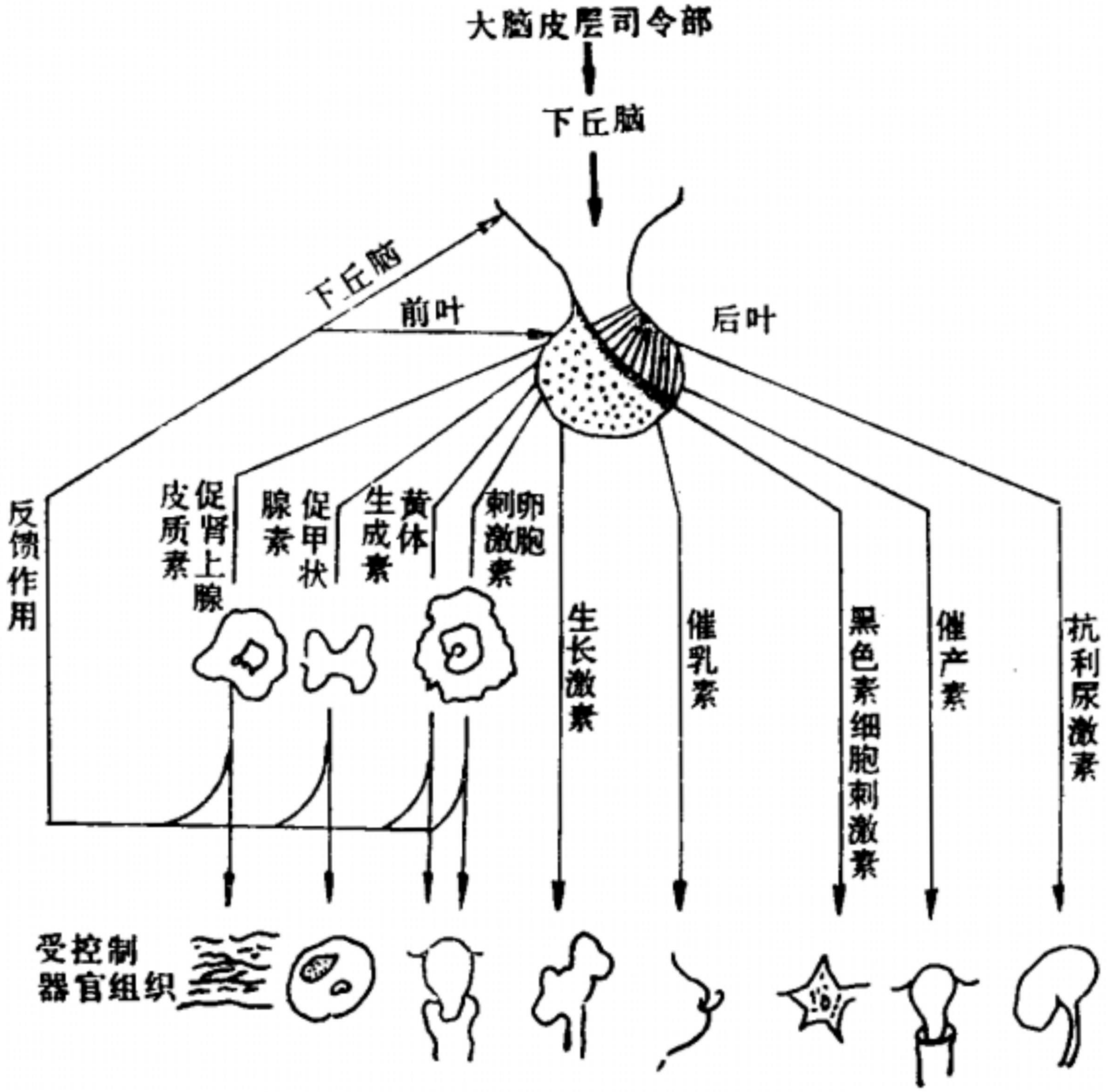


图2　脑垂体的领导与被领导关系

（四）气功与人体卫气

中医对人体之气有真气、宗气、营气、卫气四气之说。由于分布的部位和作用不同而有不同之气体，其中宣发在肌肤腠理的叫卫气。

卫气是化生于水谷行于脉外的一部分。它源于下焦，滋生于中焦，宣发于上焦，有温养脏腑、皮肉，抗拒外邪的作用，是人体抗御外来致病因素侵入的第一道防线。卫气充足与否，特别关系到肌表组织能否正常调节汗孔开闭、能否成为抗御致病因素的重要阵地的问题。临床常见有的病人，表现为自汗、经常反复感冒，乃属卫气不足之症，中医习惯称之为“卫气不固”。

世有“气在血曰卫气”之说。气功锻炼有助于周身气血流通，练气者的人之所以身强力壮，有防病健身之效，其根本原因在于调动了卫气的保护作用。由于皮肤肌肉的健康，因此能抵御外邪的侵袭。假如邪气侵入了人体，卫气战胜邪气，则恶寒消除，继以汗出、汗出而热退，同时，卫气也平复了。反之，邪气偏胜，稽留于皮肤之间，恶寒就不会消失。

先贤有诗云：

人身血气本通流，
营卫循环百刻周，
若是闭门学行气，
正如头上又安头。

这就是说，练功者如能掌握气血运行规律，学会科学的练功方法，就能收到奇效。有志于此者，不如细玩之。

（五）气功与人体生物电

按电磁理论，安培分子环流假说，环形电流可产生磁场。现代科学证明，电现象不仅普遍存在于生命物质之中，而且生物电活动所以能够进行也完全依靠电的变化。在人体不同的层次水平具有不同的生物电活动，已有足够多的实验证明，人体经络中具有特殊电流的存在。由此可知，人体本身就是一个完整的生物场。目前，中外研究人体特异功能现象的一些报告及专家认为，人体都带有生物电。不过一般人很轻微，只有极个别人的生物电压较高。

人体是一个半导体，有人提出的一些从生物电角度探索经络的实质，认为经络实质上是人体内电的通道，就是组织器官发出的电流，沿着特殊的电通道行走，纵横交错，遍布全身，形成经络系统。因为身体内任何组织均可导电，所以经络——导电通路的组织是具有多样性的。也有人认为，生物电在体内通过组织和体液中含有电解质，呈溶积导电形式，投射于皮肤表面，在皮肤上各器官生物电电力线的交叉点就是穴位，生物电的电轴就是经络。已有足够多的实验证明，人体经络中具有特殊电流的存在，而且穴位与相邻组织相比，具有高电导、高电流和低电阻的特性。

练静功的过程是一种贮能性的反应。已经证明，在气功状态下，由于机体活动大为减少，能量消耗也相应减少。与此同时，机体的产能活动并没有因之而停止。这种机体节省

下来的ATP（能量）就会根据体内需要转换成其他形式的能量。若是转化为电能，则可使生物电活动增加（如皮肤电位升高等），这种电能增加的过程就是“气”所产生的全过程。“气”实质上就是经络轨迹和穴位中的特殊生物电流所形成的“场”。应用这个观点，则可对目前很多已知的气功现象进行合理的解释。

气功锻炼者往往会觉得体内有电麻样的东西在流动，有时向四肢放射，与偶然、轻微的触电极为相似，这实质上是生物电流。

现代科学认为，人在想事情的时候，大脑产生极微弱的生物电，而大脑周围也会产生极微小的磁场。训练有素的气功师，在进入气功状态以后，他能捕捉到别人发出的生物场，从而进行特殊的诊断。

系于生物电的研究已经证明，只要经常想到身体的某一部位，那里就会产生电流（用精微的电表，可以测量出来）。因此，练功中用意集中在一定的部位，就是不断地在某一部位加上一种力量。虽然这种力量比较微弱，但是却能经常不断地使这种微弱力量聚积起来，到一定的时间就会发生一定的影响。

（六）气功锻炼与人体生物钟

有人通过时间生物学方法的研究，认为根据经络的分布和气的循环节奏，流行于经络内的经气，在每天将近2小时的时间内具有最明显的活动性和敏感性。在经络中运行的经气是按照某一固定的时间表（生物钟）进行的。经气每2小

时出现一次高潮，使每一经络具有最大的活力。练功者可择时练功，有针对性的取穴，可收到强身祛病的奇效。同样道理，发气为他人治病，也离不开择时取穴，唯其这样，才能气到病除，取得显著的疗效。

气功功种甚多，但不外乎进行意念、呼吸、形体三个方面的锻炼。练功过程中大脑皮层处于一种特殊的保护性抑制状态，交感神经系统活动减弱，大脑皮层脑细胞的生物电活动处于有序化状况，血乳酸含量减低，血浆催乳素浓度增加，中枢介质中多巴胺活性降低。如果把练功列入日常生活的一个部分，规定一个时间练功，这样就会形成一种条件反射，一到时间内分泌活动、神经活动会趋向练功状态，有利于入静，练功效果更佳，正象苏联生理学家巴甫洛夫指出的"这时在有相应的刺激出现时，就立即刻板式地产生以前所形成的反射"。

人体内气的运行是按照自身的规律，在十二条经脉内运转的，而十二条经脉是首尾相接，形成一条循环通道。每一时辰所走的经络，内气最为旺盛。

地球自转一周——24小时，人体内气也循着十二经脉自转一周。因此修练气功不但要养成规律，而且练习的规律最好要符合内气循环的规律，这样所形成的时间、练功反射就能同人体生理节律相合拍。此外，一个练气功的人，不但要养成按时练功的习惯，而且要坚持规律性生活，使人体生物钟正常运行。

根据子午流注24小时极限环，我把人脏腑功能强弱的规律整理成表以供参考。

脏　腑	功能强	功能弱
胆	子时23—1	午时11—13
肝	丑时1—3	未时13—15
肺	寅时3—5	申时15—17
大肠	卯时5—7	酉时17—19
胃	辰时7—9	戌时19—21
脾	巳时9—11	亥时21—23
心	午时11—13	子时23—1
小肠	未时13—15	丑时1—3
膀胱	申时15—17	寅时3—5
肾	酉时17—19	卯时5—7
心包	戌时19—21	辰时7—9
三焦	亥时21—23	巳时9—11

（七）气功与奇经八脉

人身有正经12条，奇经8条。8条奇经脉就是：任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。这8条奇经脉与内丹功夫有密切关系，因此明代李时珍对《奇经八脉考》加以论述。他指出："八脉散在群书者，略而不悉，医不知此，罔探病机；仙（指长寿者）不知此，难安炉鼎（即不知丹田所在）。时珍不敏，参考诸说，萃集于左，以备仙、医筌蹄之用云。"

医学研究证明：在母胎时任督两脉是通的；一出母胎，上断于口，下断于肛门。气功就是返到胎儿任督二脉相通，此二脉一通，百病背可消除。

关于奇经八脉的重要性，李时珍借用张紫阳的《八脉经》中的话说："凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，放能得道。"八脉者先天大道之根，一气之祖，采之惟在阴跻为先，此脉下起脚跟，上行咽喉，而至于目，通足少阴肾经脉以达涌泉。平素世人此脉常闭，练气不得法者，此脉亦闭，其气始终周旋于后天之息中。若养生功深，则先天真气必出而冲破此关：一吸上通泥丸，一呼下达涌泉。

而阴跻一脉，散在丹经，其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼户，曰死生根，有神主之，名曰桃康，上通泥丸，下透涌泉。倘能如此，使真气聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭。尻脉周流于一身的贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。所谓天根月窟闭来往，三十六宫都是春。得之者身轻休健，容衰返壮，备昏默默，如醉如痴，此其验也而，要打通八脉，首先要打开任、督两脉。李时珍又指出，因为"任督两脉，人身之子、午也。乃丹家阳火阴符之升降之道，坎离水火交媾之乡"。通过练精化气小周天打通任督二脉，然后再打通其他6条经脉。这项要求是在练神化气大周天中实现的。

道教内丹功夫认为后天的奇经八脉全都关闭，先通过练精化气小周天打通督脉，然后再打通其他 6 条经脉。这项要求是在练神化气大周天中实现的。但是大周天过程中精气的通达路线还因人而异，有沿八脉走的，也有只在其他一、二

条经脉上走的（如在带脉上左转36，右转36），甚至也有可能沿12条正经中的某几条经脉走的，这都算大周天。

在祖国医学经典中，已经揭示了奇经八脉的循行与病候，其中总结出八脉交会穴。为便于练功者循经取穴，对症施治，列八脉交会穴见下表：

经脉	肺	小肠	脾	胆	肾	膀胱	心包	三焦
穴位	列缺	后溪	公孙	临泣	照海	申脉	内关	外关
通脉	任脉	督脉	冲脉	带脉	阴跷脉	阳跷脉	阴维脉	阳维脉

气功疗法的原理与祖国医学的经络学说密为不可分。八脉交会穴对练气功自我健身者，同样也有参考价值。

在通常情况下，平常人体内的奇经八脉是闭而不通的，练功有素者才能打通。待八脉全通，即四通八达，此时全身气盛，流行无滞，疾病就无从发生。

（八）气功与人体内分泌系统

医学研究证明：人体内有两大系统——神经系统和内分泌系统，这两大系统是专门控制全身各部分的活动的。练气功就是改善这两大系统，并使它们处于最佳功能壮志。内分泌系统大多以腺体的形状存在于人体内，例如位于颅骨之内的脑下垂体为“内分泌腺之王”。还有位于喉头之下，气管上端的甲状腺、肾上腺和性腺。古代气功家在医学尚不发达的情况下，把构成内分泌系统的器官，笼统的称为上、中、下丹田、作为练功时的意守部位，从现代科学水平来看，是有一定道理的。如能按此要求练功，确能收到防老健身之效。现介绍几法：

1. 脑下垂体刺激法

脑下垂体为内分泌之王，位于颅骨之内，大脑下部涂处，为按摩所难达之处。故用刺激的方法，引起“气”至。

其做法是以双手捂住双耳，手指置于脑后，使左右两手指接近，食指正好放在脑后枕骨部位，食指置于中指之上，然后食指向下弹打，作36次。

长用此法，能提高智能，增进记忆力和听力，防止衰老，使感觉锐敏。在万一头部受到振荡时，可防止脑神经受到伤害。

2. 甲状腺摩擦法

甲状腺为人生健康长寿之关键。如甲状腺功能不全时，可引起气滞，影响全身。摩擦喉部两侧之甲状腺及甲状旁腺，能促进新陈代谢，使身体健壮，延长活力，振奋精神；毛发、指甲、皮肤保持光泽。

其做法是先将两手摩擦生热，然后用右手摩擦左侧腺体，用左手摩擦右侧腺体，左右各摩擦36次。

3. 乳腺摩擦法

人至成年，胸腺萎缩而乳腺发达。乳腺与生殖系统有密切关系。平时如能经常摩擦乳腺，不但能增进健康，且能防止肌肉萎缩。此法不仅适于女性，亦适于男性。

其做法是用右手摩擦左乳腺36次，用左手摩擦右乳腺36次，左右交替摩擦合为一回，共摩擦10回（各360次）。

4. 肾脏摩擦法

肾脏为主要的排泄器官，其上端有肾上腺皮质，为一重要的内分泌腺。中年以后肾脏各部功能均衰退，形态上亦渐萎缩，如能经常摩擦，可补此缺陷，消除腰痛，预防肾脏

病，防止衰老。

其做法是先将两掌摩擦生热，然后摩擦双侧肾脏，摩擦范围应于背部之肾上腺（背后肋角下），各行36次。

5、睾丸摩擦法

睾丸内泌素最能影响脑下垂体。摩擦睾丸有助于内分泌反馈之效应，对脑下垂体有良好的影响，增强肾脏功能、固元气，可收还精补脑之效果。

其做法是用手轻握阴囊，轻轻摩擦睾丸、双手交替，各行81次。

（九）学会唾液养生法

唾液是个宝，
能使消化好。

唾液即口水，学名津液，乃精气所化，人皆有之，甘平无毒，辟邪魔而消肿毒，明眼目而悦肌肤。五更未语之唾，涂肿辄消拭目去障，咽入丹田则因精而制火。修养家咽津谓之清水、灌灵根，人能终日不唾，收视返听，则精气常凝，容颜不槁，若频吐则损精神、成肺病。仙家以千口水成“活”字。咽津诚不死之方舆。

有一首咽唾养生法的歌诀概括的好：

津液频生在舌端，
寻常漱咽下丹田，
于中畅美无凝滞，

百日功灵可驻颜。

在我国民间，自古以来就有惜唾如金——咽唾养生之术，其中比较通用的有长寿养生法中的津三咽：多生津液，使其充满口腔，再分三口连续运气下咽。尤其是子夜做津三咽数次，有开脑理气、增强内脏器官的功能、可以祛病延年益寿。

咽唾养生法可以结合气功和保健按摩进行，也可单独进行。每日晨起漱口后，可宁神闭口，先叩齿36次，然后咬牙，用舌搅口腔四周，待口中水满，分3次缓缓咽下，并用意送至丹田。稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸。此外，饭后、午休、晚睡前皆可做咽唾功，能起到很好的保健益寿作用。

古人把唾液称作“舌下津”、“醴泉”、“玉泉”、“玉池之津”、“神水”等等，可见，它对人体的滋养作用是何等之好。据《修真秘要》记载“道人蒯享，年百七十八，而甚丁壮”，就是因为他“朝朝服玉泉”的结果。

《黄庭经》曰：“玉泉清水灌云根，子若修之命常存。”咽唾养生法，不论男女老少，人人均可采用，欲使自己健康长寿，请君坚持练习，必能收到奇效。

（十）笑也是一种功法

请君处世多含笑，笑是精神大补药。专家们认为，能除忧郁、保持心情舒畅的最好方法是开怀大笑。笑对人体内各种分泌及化学物质变化会产生明显影响，可以减少人在精神

上的种种不愉快。“每日笑一笑，医生不必要”。

日常生活中即使忧心忡忡，若能面生笑容，则心地顿觉开朗，忧愁即刻烟消云散。因此，喜笑也是一种功法。昔儒、释、道各家对此均有推崇。谚曰：

一儒一道一释流，三子各话万千秋，
到底说了什么话，一字真言“笑”不休。

可见一个“笑”字，对各家气功密旨作了高度概括。需要指出的是，练气功最重内藏，因此这个笑不是哈哈大笑，而是“腮旁常带三分笑”，笑藏于面，这是指喜乐于气功初级阶段而言。若在练功时体会到舒适、轻安之感，又可导致气功向高级阶段发展。

《太平经》中说：故乐者天地之善，气精为之以致神明，故静以生光明，光明所以候神也，故能通明……且得长生久视”。另外，当练功达到一定程度后，体内充满了中和之气就会“喜从心生”，即使艰难困苦的环境，也不能夺其喜乐。

佛家禅密功法中有展慧中，展慧中与松会明，上下配合而同步，阴阳交泰之后，即可“体酥、心融、乐陶陶”。这种乐与愁眉苦脸相反，把眉头舒展开，有笑意，这种笑，是出自内心的笑，不是斤斤于肉体的某一部位及其笑的广度，“似笑非笑”；而是在精神方面，是发自内心的笑及其深度，是“笑以内心起的笑不休”——笑得开心，笑得永恒。这种喜和乐，不假人为，更不是做作，而是自然产生的。这一境界并非高不可攀，只要功到自然成，喜笑便可自心生。

几年前，笔者曾在《卫生科普》杂志上发表过一篇《笑》

的诗，现转摘如下：

笑一笑，十年少，
胜过大补营养药，
免费药物自身采，
走遍天下难买到。
如同一日要三餐，
笑伴生活怎能少？
世人应知其中妙，
欲求长寿多含笑。

（十一）如何促进阴阳交流

练气功的效果，始终离不开阴阳交媾这一原理。人之易犯病，皆因阴阳不能调和之故。练气功求天、人、地相通，即所谓“天人合一”。天地二气上下往来交合，即所谓“阴阳交媾”。许多练功家讲究赤脚练功或仅只是穿布底鞋练功，以使人体更好地与天、地气相通。

现代人由于文明程度越来越高，穿的是皮鞋、橡胶鞋，走的是水泥或柏油路面，住的是几层几十层的“空中楼阁”，在室内脚下踩的又不外是水泥、地板、地毯之类，使我们的脚掌肌肤无法与泥土直接接触，这就是意味着人体与地面的绝缘性增相。这种阴阳交流受阻，上下不能沟通，虽然从头顶百会穴收入大量的正电荷流入体内，但全身电流蓄集无法注入地下，就形成了正阳与负阴分离，因而使练功者不能取得很好的成效。正是由于人体不易接受属“阴”的地气，而

属“阳”的天气在我们体内则处于偏盛状态而无法下泄于地底内部，以至阳盛而阴衰，阳常有余而阴常不足。是以今人多罹心血管疾病、脑血管疾病、神经官能症及头疼失眠等等，此皆阳亢阴衰之故也。

最新科学研究发现，地球表面存在着大量的自由电荷，在大地与电离层间形成静电场。天气好时，离地面1米处，电位差达125伏特。我们的祖先——原始人，他们是赤脚于土地上行走的，正电荷通过人这个导体流入地下（正电荷是通过脚掌肌肉里的神经末梢流入地下的）。现代人早已不再赤脚，且城市中泥土地面亦越来越鲜见，人已不再成为正负电荷交流的媒介，我们接触地球内负电荷的机会越来越少，而来自我们头顶的正电荷又于我们体内愈存愈多而无法通过脚掌流入地下。因此，现代人之所以易患许多“文明病”，原因就是因为我们脚下的“绝缘性”！

国外有人计算出，人在铺着油漆布的地板上走路时，正电荷电位竟高达数千伏特，即使是躺在床上盖一条被子睡眠时，正电荷电位差亦有700伏特。

因此，练功的人，欲求练功更有效，欲防阳盛阴衰之偏差发生，最正确的方法应当是：赤脚在泥土地上练功。实在不能赤脚，亦只穿布底鞋。对于专练阳刚之气的内壮功法的人来说，更是必须在泥土地上赤足练功，以利与地阴交流，求阴阳调合，防止失偏。

那么，如何消泄过多的正电荷（阳）呢？最有效的办法，乃是使人体内部阴阳保持平衡。阳亢之人，平时更须多多在暇时于庭院的土地、草地上赤足行走；健康之人，平时多在庭院、公园的泥土地上赤足行走或练功，亦不失为一桩

（十二）辟谷食气与固氮微生物

早在1970年，澳大利亚生物学家就已宣称：人体肠内有固氮微生物，若使它们增产，就能使人减少对蛋白质的摄入量。气功有素者已经能够做到这一点，中国2000多年前的辟谷者，正是用专注的意念以激活肠内固氮菌，合成蛋白质，完全实现“自养”，他们所食之气，实质上正是大气中含有的氮，而氮是蛋白质的主要成份。人们每日食物中蛋白质的含不量能少于机体所消耗的蛋白质数量。

蛋白质是含于动植物细胞和体液中的一类生物大分子的总称。它们是由多种氨基酸组成的一类高分子化合物，是动植物体各种细胞与组织的主要组成物质之一。动物的肉、乳、蛋、毛、角以及植物的各种色素都是蛋白质。在生物体内，蛋白质具有多种作用，如抗体的免疫作用，卵清和蛋黄的营养作用，肌肉的运动作用，酶的催化作用，血红蛋白的载氧作用，叶绿素的光合作用，等等。在其行使动物功能时，蛋白质有的是单体，有的则与其它物质形成复合体。

平时我们所说的营养，是指吃的东西，呼吸新鲜空气。可是，气功者可以用全身来吸收更精华的营养物质，其中也包括吸收空气中的氮。

苏联学者们在研究中发现，人在呼吸过程中，每昼夜通过肺吸收100多克氮。而在适宜条件下，这些氮可以通过人的肠壁内的某种固氮微生物的作用，合成人体生存需要的蛋白质，从而部分取代通过食物摄取的热量。

苏联学者们还发现，人肠壁内的固氮微生物生存能力较弱，很容易被人服用某些化学药物成分杀死，但如果经常食用未经热加工的新鲜蔬菜、水果、野果，人肠壁内就会保持一种易于固氮微生物生存繁衍的环境，从而使空气中的氮能充分为人所用。

从现代医学观点来看，饥饿状态下可引起多种蛋白合成的降低，尤其是白蛋白合成的降低。据苏联科学家研究表明，空气中的氮气吸入胃后可在胃中固氮菌的作用下，逐步转化为人体所需的蛋白质。因为空气中含有78.07%的氮，而氮是蛋白质的主要成份，人体胃中的固氮细菌能把空气中的氮固定下来，使氮气变成硝酸盐，然后再形成蛋白质。这一事实有力的证实了古人辟谷食气的科学性。练食气法的最佳时间是寅时，这时人的胃已排空，可容纳更多的气体；此时内分泌系统也较旺盛，所以此时练食气功，能吸收更多的氮，取得事半功倍的效果。

（十三）气功中的性命双修

性命之学，是我国古代气功理论的核心。命功为道家、医家所重视，性功则为道、释、儒、医四家所共有。

性命原分先后天，
生身落地定偏全，
后天性命随天运，
捉住先天我操权。

这首《性命》诗，把人体的性与命，先天与后天，气功锻炼对人的好处，做了入情入理的概括。

传统对人体生理的认识，认为在出生以前人体内只有一个核心，这个核心叫做先天一炁，也叫真灵之气，一般称为“性命”。由于这一个核心的作用，能够高功率地夺取自然界的能量，使性命经常保持旺盛。但是当人落地以后，随着肺脏呼吸运动的开始，人体的这一核心便分成两部分，性的部分上升络于心，伴随心神达于整个机体，开于九窍，用之于外；命的部分下降络于肾，伴随着精溢漏于下，这样天长日久，日耗月损，使人动而壮，壮而老，老而死。倘人能把精神外用的习惯作法颠倒过来，经常令神不外驰、精不外漏，而以性接命，把性和命合在一起，恢复成出生前一个核心的那种状态，充分发挥这先天真灵之气的作用，大量夺取自然界的能量，使性命逐渐得到恢复，直至恢复到原来的旺盛程度，就是气功术语常说“以后天返先天”的功夫。人体有了这一功夫，当然衰老和疾病的现象，就会逐步消失，从而恢复健康，返老还童。

练气功者，有先修性功而后修命功，以完性命双修者；有先修命功，后修性功以完双修者；有开始就上练神慧以修性，下练元精以修命而行双修者。事实上，任何一种功法之高级阶段都以双修为目的。

丘处机也说：“金丹之秘，在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也。一根一蒂，天地之元也……顶为戊土，脐为巳土，二土为圭字。所以吕仙翁号刀圭也，只是性命二物。千经万论，只此是也。”

上仙云：经性不修命，如何能入圣，修命先修性，方入修行径。

钟离祖诗曰：

练性先须练老彭，
一轮蛾月西南横，
阴符进退丹益熟，
阳火盈亏月渐明，
折坎填离返本位，
擒乌捉兔复初成，
从今不上阎王套，
我做神仙赴玉京。

正如诗中所言，练功者如能明阴阳变化之理，晓返本归原之道，夺天地造化之功，就能达到一生快活似神仙的境地，延年益寿，永享天年有何难哉！

（十四）一人练气功，全家都受益

一人练气功，全家都受益。这是从防病健身角度而言的。这是因为练功者不仅能增强自身免疫能力，还很容易在自家居室内形成气功场，气功场效应等于给家庭内进行消毒灭菌处理。外气的免疫试验证明，外气能直接“杀死”细菌，所以全家人中患病的可能性少。

除此之外，由于气功强调功德修养，德高才能功深。练功者大都严以律己，宽以待人，远离嗔怒，不起是非，与人

谦让，心平气和，从而减少许多无端的争执，因而有利于家庭气氛和谐。

在家庭生活中，做为孩子家长父母的双方，如能彼此相敬如宾，和颜悦色的言谈吐露，可使孩子的心理受到良性刺激，对子女完美人格发育必将起到优化作用。

如果婚前有一方练过气功，还可以把气功的遗传基因传递给后代，对未来子女的发育成长无疑具有先天优势，这是符合优孕、优生要求的。事实上，许多武术世家、气功世家，之所以辈辈相传，正是与生命的链条——遗传基因有关。

练气功不仅能强健身体，祛病延年，而且能增进精神、道德上的修养。俗话说，气功能“修身养性”就是指此。开展群众性练功活动，实在有益于人与人之间的理解，有利于家庭和睦，有利于子女健康生长发育，从而为祖国培养优秀人才打基础。

愿每个孩子的家长，如有可能的话，最好选学点大众气功，以求得健身娱心家庭和睦，天伦之乐在其中。

五、发功治病须知

（一）气功师的手掌发气

用气功外气治疗疾病时，气功师发放外气的部位，多半选择手掌发气法。也就是将手掌劳宫穴对准患者的病灶区，或一定的经络穴位上进行治疗。

手掌劳宫穴，可通过内气运行产生远红外辐射——气的信息。气功师发放的外气只所以能治病，正是由于这种信息在起作用，信息是气的重要内涵。

气功中所谓“手为旗”正是指手的先导作用，科学研究表明：大脑皮层的传出、传入信号，约有三分之一是来自或发于两手的，尤其是手的掌侧。所以，手掌的电磁场较其它部位都强。特异功能者张宝胜常常用手“烧”人，他的手碰在谁的皮肤上，对方不是被过电就是起一串血泡，就是由于他手上具有强磁场（或称高压电）的缘故。手掌的移动位置和手掌的反复动作，都能使手上的电磁场变更方向或移动位置，所以通过手臂的动作，使内气按手上电磁场的移动变化而运行的功法，称之为“形引”或是“形体导引”。形体导引的目的是激发阳气。

关于手掌发功，已测定人的手掌能发出100毫瓦热辐射。在一般情况下，人体皮肤能在20～80厘米内感知手的热量。反过来，手的热敏性也很高，可在近距离内感知0.3°C左右的温度变化。

苏联医学科学院标准生理学研究所对一位具有特异功能的名叫达维塔什维利的格鲁吉亚妇女进行了实验观测，通过手上发出的微弱的红外线辐射，可以使人体有病器官部位的表面温度升高几度。这位苏联妇女的特异功能可以治疗某些疾病。

用外气治疗病体之法，目前已知有三种照法：手照、目照、心照。三照之中，较容易也是常用的还是手照。手照，即神定气足之后，由丹田运气到达于手掌心（劳宫），使用“内震法”，真气流出直达病灶，先近后远。

事实上，经手的红外辐射，静电流或粒子流的作用可消除疾患。这正是气功师选用手掌发气为人治病的道理所在。

（二）气功的升降补泻

练气功的人，不仅要根据自己的身体条件来选择功法，而且还须针对自己的适应症，来选择升降补泻。一般情况下，引气上升为补，领气下降为泻，这是常识。

呼吸的补泻。呼和吸的长短关系有补泻的作用，吸短呼长为补，吸长呼短为泻。呼和吸长短一样为和。初练的人，可以用和法或稍带补法，就是用呼稍长于吸的方法练。随着气功锻炼的深入，还可以根据自己的需要和可能，灵活运用呼吸的补泻方法。

气功师发放外气为他人治病时，手掌或单手指的顺转或逆转，也有补泻之分。手掌或手指顺时针方向旋转时，为补法；逆时针方向旋转则为泻法。右手指或手掌发功为阳，适于治疗虚寒方面的疾病；左手指或手掌发功为阴，适于治疗实热方面的疾患。顺着人体经络走行方向发放外气为补，用手掌不接触患者，顺着经络走行，边发气边移动，这样可以加速、加量，加快气在经络中运行，均属补法。

补法适应症：一切虚症、寒症、阴症。

逆着人体经络走行方向为泻，用手掌不接触患者，逆着经络走行方向，边发功边移动，均属泻法。

泻法适应症：一切实症、热症、阳症。

气功施治的原则是，凡属虚寒的病症，当用补法；凡属实热的病症，当用泻法；对于乱气相逆、虚实不明的病症，采取先补后泻即平法。有的气功师已总结出补与泻的经验，概括如下：

1. 以人体头部为中心，凡引气上行者，均为补法；凡引气下行及向四肢散去者为泻法。

2. 引气至病区，或意念病区得气，而后让其自然散去者为补法。

3. 引病区之气，或意念病区得气，而后引离去者为泻法。

4. 因由病区引气不便，须由病区上部其它穴位引气入病区，再引离去者，为泻法。

5. 由病区下部引气至病区后，再引离去者，属先补后泻，为平法。

6. 引气至病区，待气满后再引去者，属先补后泻，为

手法。

以上所举，仅为说明练功者如何掌握呼吸补泻，以及气功运气法具有补泻之分，以利于练功者或治疗时，应据病症之虚实而作不同选用。关于补泻，严格说来，还有男女之别，这里不再作赘述。久练之人，不妨细心玩味。

（三）有奇效的点穴疗法

点穴疗法是以手指按压某些穴位，用以代针治病的一种治疗方法,运用得当,往往可收到手到病除的效果。高级气功师通过单手指发放外气,不必接触他人穴位,也能气到病除。

1.指压少商穴治呃逆

呃逆发作时，指压少商穴即可自制。患者可以拇指和食指紧压少商穴，至有酸痛感为度，持续0.5～1分钟，呃逆即止。

2.指压内关穴止呕吐

因小恙引起呕吐，可用中指压内关穴止呕吐。压至有酸胀感即说明已中穴位，约1分钟即止呕吐。指压内关穴还可治疗心绞痛。

3.指压太阳穴止头痛

一般性头痛，患者可用双手食指，分别按压头部双侧太阳穴，压至胀痛，并按顺时针方向旋转约1分钟，头痛便可减轻。如外出遇到剧烈头痛时，可用一只手的拇指用劲点太阳穴，另一只手拇指点风府穴，用劲点至头痛消失为止。

4.按揉足三里止胃痛

胃痛时，用双手拇指按揉双腿足三里穴。待有酸麻胀感

后3～5分钟，胃痛可明显减轻乃至消失。

5．点人中穴治疗晕厥

晕厥俗称“昏倒”，是一种暂时性脑缺血、脑缺氧所引起的急性短暂的意识丧失。点人中穴配合谷穴。一般使用拇指或食指，使第一指关节尽量弯曲，将指尖放在选定穴位上，加强指力，必须上下摇动，增强刺激，点至苏醒为止。

6．点委中穴治疗急性腰扭伤

急性腰扭伤是一种常见病，多在劳动中突然“闪”、“扭”所致，有时在日常生活中突然弯腰或转身也可引起。点委中穴有疗效。点法，让病人俯卧，下腿伸直，术者用右手拇指尖端（指甲剪平）在委中穴用力点转一圈，患者大叫一声为好，连点两次，腰痛多可消失，活动灵便。

7．点会阴穴治疗遗精

遗精可分为梦遗和滑精两种。用右手中指点会阴穴，有麻、胀、酸痛的复合感觉。每次点1～2分钟，采取卧式，下腿屈曲，两腿分开，使会阴穴充分露出来便于点穴。

8．点压天枢穴治便秘

便秘者在大便时以左手中指点压左侧天枢穴上，至有明显酸胀感即按住不动，坚持1分钟左右就有便意，然后屏气，增加腹内压，即可排便。

以上几种点穴疗法，堪称是中医的一种绝招。在未发病前，可以自己点穴防止发病。如病已发作，则必须由别人用重手法治疗，运用得当，手到病除。这是祖国医学宝库中的宝贝之一，方法虽简，疗效喜人，练气功者不妨一试。

（四）通晓经穴方为师

气功疗法是以疏通经络为主，散开病气为辅的治疗法。人是一个有机运动的整体，一处有病，其他部位、经络、脏腑的功能都会受到影响。一处生病或受伤后，用外气的方法调动引导其他部位、经络、脏腑等机能来协助排除病气，这就需用整体治疗的方法来完成这一治疗程序。欲达到良好的治疗效应，要求气功师应当通晓人体经络穴位，以及如何通经活络等这样一些基本知识，否则，纵有一身功夫，也无从下手；纵有一片好心，也无法解除病人的疾苦。

根据祖国医学理论可知：十二经脉在体内各属于一定的脏腑，阴经属脏而络腑，阳经属腑而络脏，组成表（阳）里（阴）相合的联系；各经之间又互相衔接，成为气血运行的主要通路。各条经脉还分布有一定的穴位，这是气血输注于体表的部位。

穴位又分为俞、募、郄穴。

俞穴。十二经俞穴，是五脏六腑之气输注于背部的一些特定穴位。脏腑的俞穴都分布在背部足太阳膀胱经上，是督脉之气通于足太阳膀胱经，并输注于内脏的部位。

募穴。十二经募穴，是脏腑之气聚集于胸腹部的一些特定穴位，与背俞相对应，其分布一前一后，其属性一阴一阳。募在前胸腹部属阴，俞在后背部属阳。

郄穴。十二经部郄穴是脏腑经络之气，曲折汇聚的孔隙，其穴大多分布在肘、腕、膝、踝关节附近。一般用来作经络诊断的要穴和治疗急性病。

在治疗上还分为井穴、荥穴、合穴、原穴。所出为井，所溜为荥，所注为俞，所行为经，所入为合。再配合天干地支，辩证补泻。如阳经按阳时补穴，即子补井，寅补荥、辰补俞、午补经、申补合、戌补原；阴经按阴时补穴，即丑补井、卯补荥、巳补俞、未补经、酉补合，亥纳原。亦即阳干注腑，阴干注脏。

中医基础理论认为，以经穴为主体的俞穴主要具有三大作用，即在生理方面，它是脏腑经络之气输注于体表的部位；在病理方面，它又是内在疾病反映于体表的部位；在治疗方面，它更是施展针灸操作同时也是气功点穴的具体部位。即辩证施治方法，取原穴固其本，取络穴通其经，取经穴疏其血，取井穴开其窍，取郄穴活其络，以求强化机体，协调气血。只有通晓人体经络以及气血运行规律，才能按时循经取穴，手到病除。

如果说作为一个为他人治病的气功师，一不知人体经络走向，二不知穴位所在，三不知泻实补虚，是不能称其为气功师的。以我之见，对一个气功师的评定，首先也要看他具不具备医学知识，否则，那将是名实难符，显然也不利于气功师队伍的建设。

（五）气功治疗与人体充电

从大脑到神经末梢，人体内布满了神经，构成了一个精密而复杂的“电气网络”。从大脑（中枢神经）发出的电信号经末梢神经传导至手足，手足获得的感觉信息也变成电信号传导至中枢神经。神经系统的最小单位是神经元。据霍普

金斯大学的研究人员S·汉森说，整个人体是一个充满着盐溶液的导电介质，并随着电流而搏动。大脑尤其是这样。在大脑中，电信号是在叫做神经元的神经细胞之间通过的。

气功锻炼者往往会觉得体内有电麻样的东西在流动，有时向四肢放射，与偶然、轻微的触电极为相似，这实质上是生物电流。气功可以大脑深层的脑神经细胞兴奋，产生的脑电流作用于身体的意守部位以后，那个部位的细胞活跃，又形成强的电流，于是全身的生物电加强。有人认为，气功之所以能祛病健身，可能是通过大脑皮层的意念活动使体内的生物电流得到调整，而起到自我电疗的作用。

科学家们认为，人体内脏器官正常工作时，会产生一定特征和一定量的生物电流。那么，可以以此为根据，对于心脏虚弱的人，人工地补充一定的电流。便能使阳肌强化，从而促使心脏恢复正常工作。

在正常的生理活动中，人体经络系统的左右和上下经之间的导电性、磁性等一系列物理性能，都处于相对的平衡状态。一旦人体某部分组织内生物电子的运动规律被破坏，它们在相应经络中的运动就会局部受阻或不很畅通。此时，这些经络的就阻抗会增大，导电量减弱，使这部分组织细胞的细胞膜内外的电位也发生变化，从而就会影响细胞内的化学反应进程，继而影响DNA的活性，使细胞发生病理改变，在体表也会出现一系列临床症状。如果机体内生物电子自行恢复正常运动状态的功能不足，人体又不能产生用来完成调整生物电子运动趋于平衡的足够电能时，就需要从体外向体内给予“充电”，来协助体内生物电子的运动趋于平衡状态。

从某种意义上说，气功外气治疗过程，就是一个向人体充电的过程。业已发现，体表穴位大多数是经络线上的电流“良导点”。

人体充电的路线，依据中医学经络理论可知，在人体内，有12条主要经络运行全身，它们的开端都分布在手指和足趾上，上肢和下肢各有12个，而且左右各半，这些开端称为井穴，犹如水井口。井穴是经络之气与经络之外的气内外出入的重要穴道。至于如何充电，本文不作详细介绍。

六、圆 能 功

只要我们稍加注意，就不难发现这样一个有趣的现象：地球、太阳和一切行星，都在自己的轨道上做视圆周运动。自然界里，一切运动着的物体，大到天体，小到原子核，大多为园形体，这也许是自然法则选择的理想形状。

圆，可以无限扩张，成为平面的圆，立体的球。在目前已知的2000多种功法中，不论哪一种功法，都或多或少的接触到圆。不是身姿有圆势的动作，便是气走圆弧。在高级功法中，有关于练好精气神三圆的具体标群，这就是：精圆不思欲，气圆不思食，神圆不思寐。佛教功法中有关于“佛道自圆成”的说法。道家的太极图，实际也是如环无端的封闭圆圈。

本人经父传师授，习练气功多年，集百家功法之长，悟出了圆在气功中的特殊的作用机理，从而编造出一套新的功法一圆能功法。在套功法有以下优点：

①适于男女老少学练，不会出偏；

②易于使人进入气功态；

③有利于开发人体潜能；

④有益于防病治病和强身健体；

⑤站坐卧均可练。

功法步骤：

（一）入静放松，排除杂念。

（二）选定慧心，内视玄关。

（三）开通二窍，轴心不偏。

（四）带脉气旋，如环无端。

（五）按摩五脏，水火平缓。

（六）甘露灌顶，周身浴遍。

（七）四肢骨空，内通光电。

（八）气走阴阳，顺逆划圆。

（九）法轮常转，三十六圈。

（十）五心返一，引气归原。

具体练法如下：

（一）入静放松，排除杂念。

这是每个练气功者，都在实践着的具体步骤。只有把全身放松，才能易于进入气功状态。如何放松，有这样几句口诀，供目学气功者熟记。

身如垂柳，节节放松。
心息相依，绵绵若存，
万念皆空，不知有身。

“息”指空息，气功中把一呼一吸为一息。具体的说，全身放松以后，大脑尽量停止一切思维活动，并要求把自己的肉身忘掉，力求做到空之又空。

（二）选定慧心，内视玄关

慧心即玄心（也叫天心），医书称此为印堂穴，位于两眉之间。古人认为此窍乃性源之地，藏神之所。印堂穴深入大脑内的一片空间为玄关穴。

做法：以站桩架式，双手臂自然放松在体侧，意想慧心穴处，有气呈放射状旋转，由小到大，直至无限远。双目垂帘内视，内视玄关穴的具体部位，实际上是丘脑与脑垂体处。气由外（印堂穴）向里（玄关穴）渗透，可将头脑里的浊气，通过所渗透进去的清新之气交换出来。就可脑清、额松、眼明、心静。在大脑清醒状态的指挥下，练功者的效果更佳。

（三）开通二窍，轴心不偏

二窍，一指头顶的百会穴，一指两阴之间的会阴穴。这两个穴位如同地球的自转轴心点一样，居于人体南北二极的轴心线上。此二穴一在上，一在下，系人体冲脉的起始点。意想在此二穴建立起一条兴奋线，当练功到一定的时候，就能取得积气冲关之效。诗曰：

百会和会阴，上下一条线，
会用二穴者，方知天地玄，
人身之元气，在此一空间。

（四）带脉气施，如环无端

带脉横行在人体的腰腹之间，统束纵行诸经，为开通周身气血的主穴。

做法：以意领气沿带脉弧形路线运行，左转36圈，右转36圈。天长日久，可起到气血鼓荡的作用（见图3、4）。

（五）按摩五脏，水火平缓

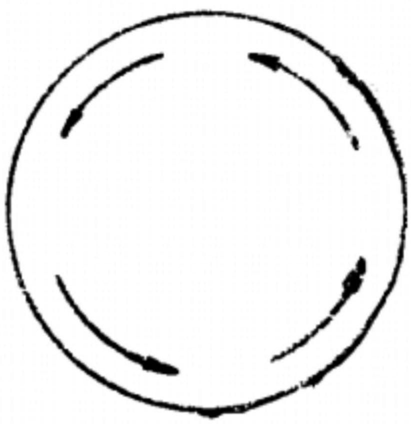


图3　气转图



图4　带脉

祖国医学传统理论认为，人手的五指，分别为五脏、脾、肝、心、肺、肾的反射点。气功中运动五指，可起到按摩五脏的作用。做法：双手十指交叉，先指根按摩，后双手指尖碰摩（见图5、6）再把双手由胸前做拉开、收拢、再



图5

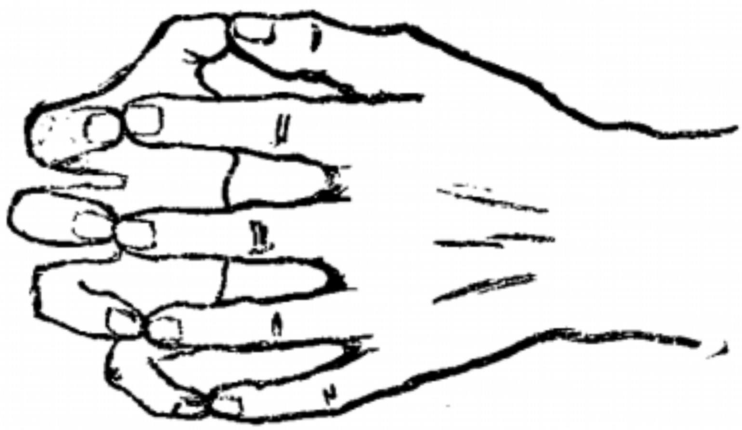


图 6

拉开、再收拢的动作，以反复 7 次为宜。随后双手掌心朝下，对准双足心，在胸前做升降动作仍以 7 次为度。做此功法时，自始自终要体察气感。可以使心火下降，肾水上升，起到平衡阴阳（水火平缓）的作用。

（六）甘露灌顶，周身浴遍

双手作抱球状捧气至头顶，意想头顶处似有清爽的甘露（或一团中和之气），自上而下，灌通周身百脉。身体有处于最佳状态之感。

（七）四肢骨空，内通光电

双手由头顶自然下垂在腿两侧，双眼内视身内四肢，所见骨腔内是空空洞洞的透明体，意念光电（或光团）从头顶百会穴直射而下，畅通无阻的通过四肢骨内，三遍即可。

（八）气走阴阳，顺逆划圆

双手平举胸前处呈抱球状，意想气由掌心劳宫穴进入，沿前胸作园周动作，顺行36圈（见图 7 、 8 ），为气走阴。意想气由手指外部沿臂外循肩背而过，逆行划圆36圈为气走阳。做时细心体察气感。



图 7



图 8

（九）法轮常转，三十六圈

法轮常转，即五轮（双手心，双足心，头顶心）齐转。

做法：将意念分别注入五轮内，用意念搬动五轮正转、逆转各36圈。双手掌双足掌为十二径起源或归离之处，意守头顶心，同时转动四心有形无物之处，内气所至，十二径一齐参与交感，对改善全身功能有较好疗效。此步功法可以随时单独练习。

（十）五心返一，引气归原

五心返一，即把两手心、两足心和头顶心的气，同时引入脐下气海穴。

做法：双手合十，举至头顶，再缓慢地下降至胸前，此时双手分开，下降在小腹处，左手在上右手在下稍停片刻，为收功阶段。

练功时真气产生于气海。运行于周天，收功时还应引导真气归还于气海。意在使宝贵的内气都收到丹田内贮藏起

来，营养全身，不使之散乱。现以《收功歌诀》为赠：

回心转意气归原，
长呼长吸膻中点，
默念收功数三次，
双手下垂功练完。

七 附 图

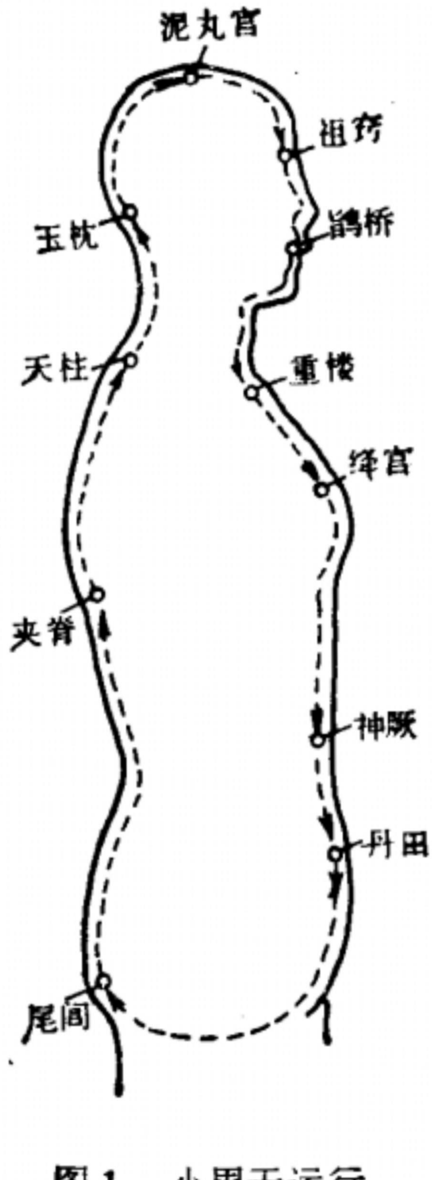


图 1 小周天运行

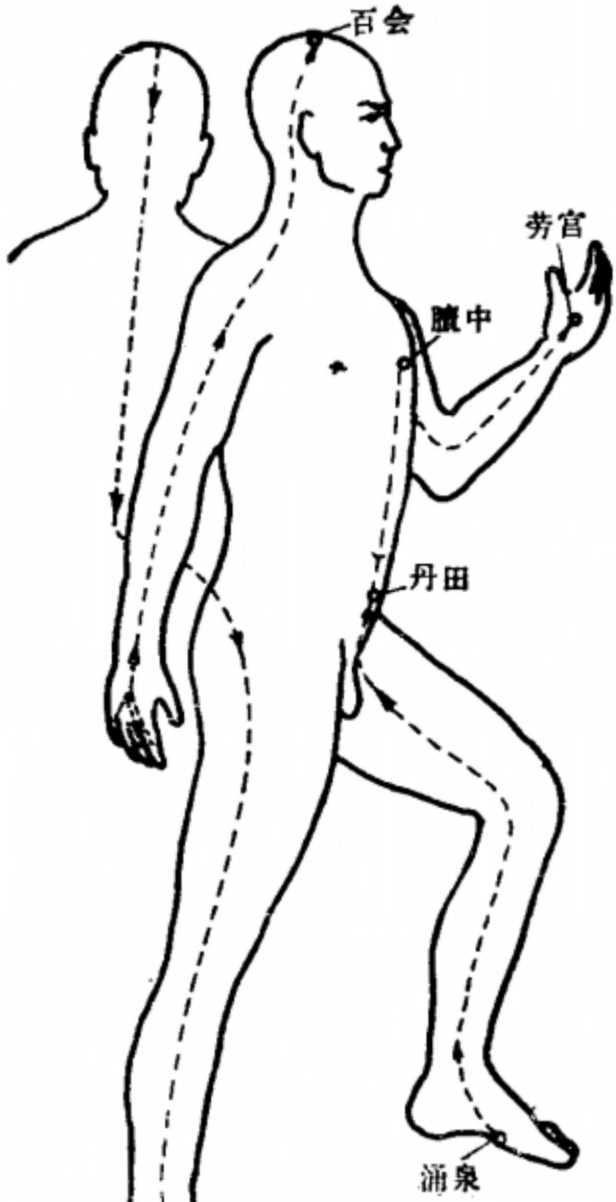


图2　大周天运行

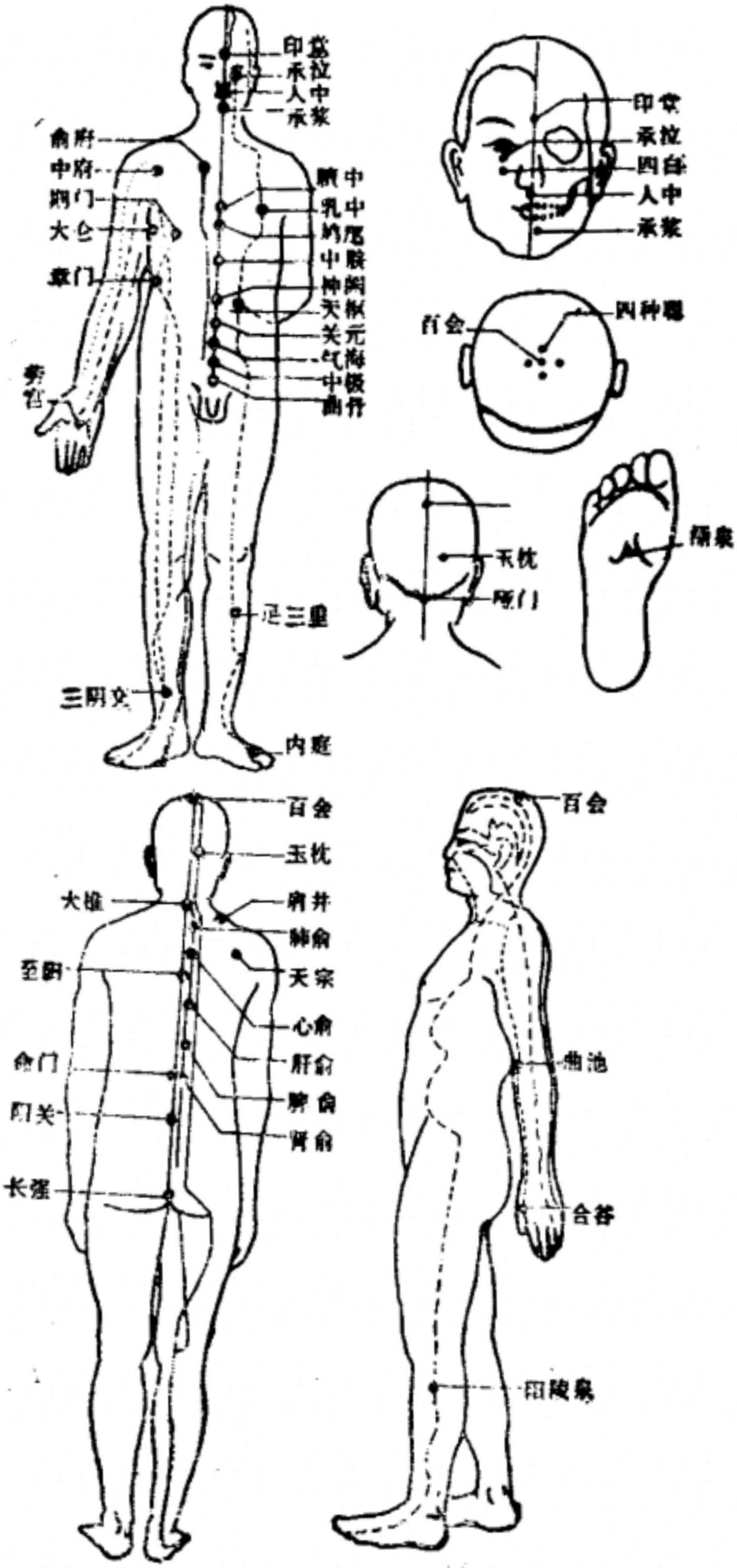


图3　经络及气功常用穴位图解

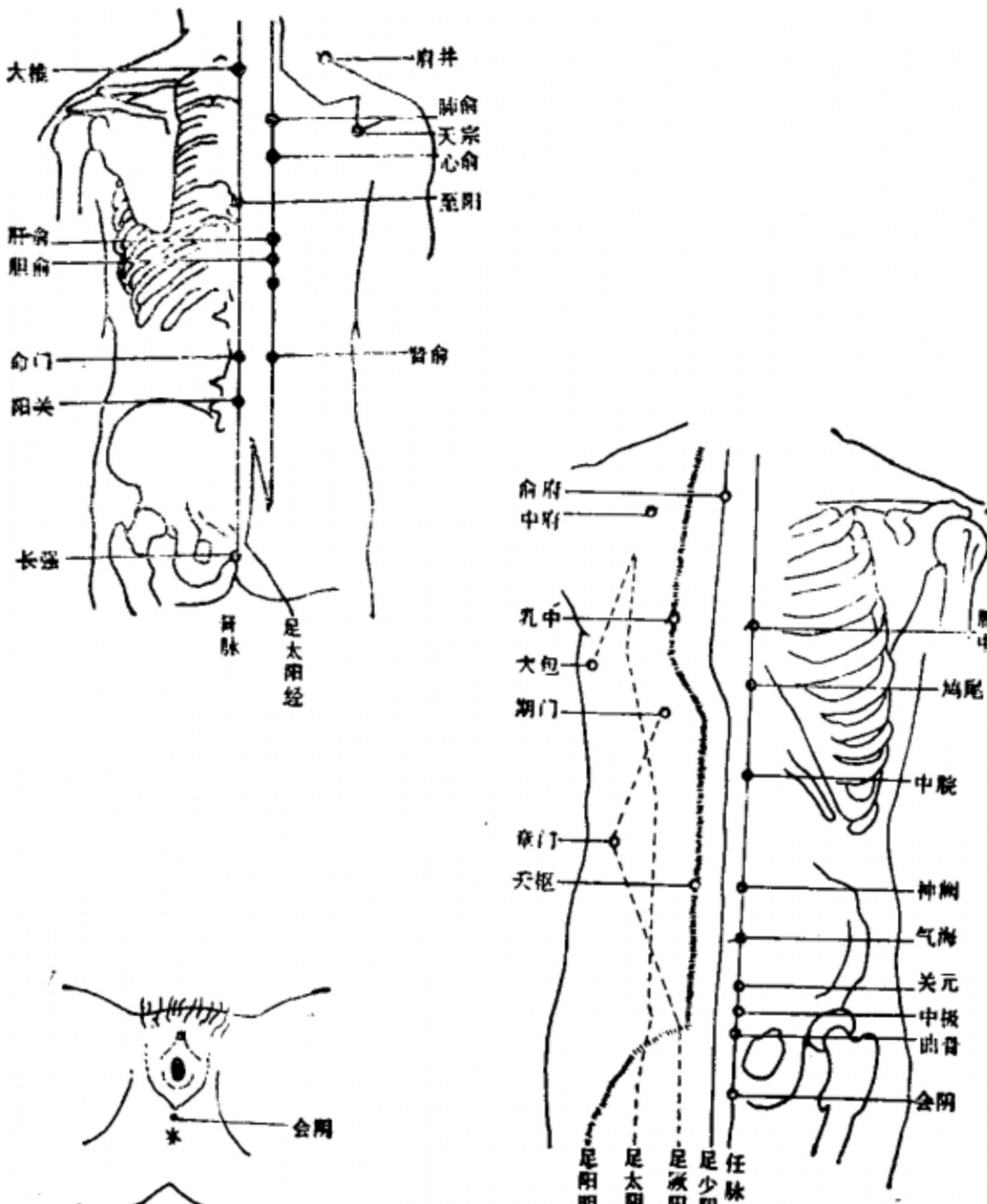
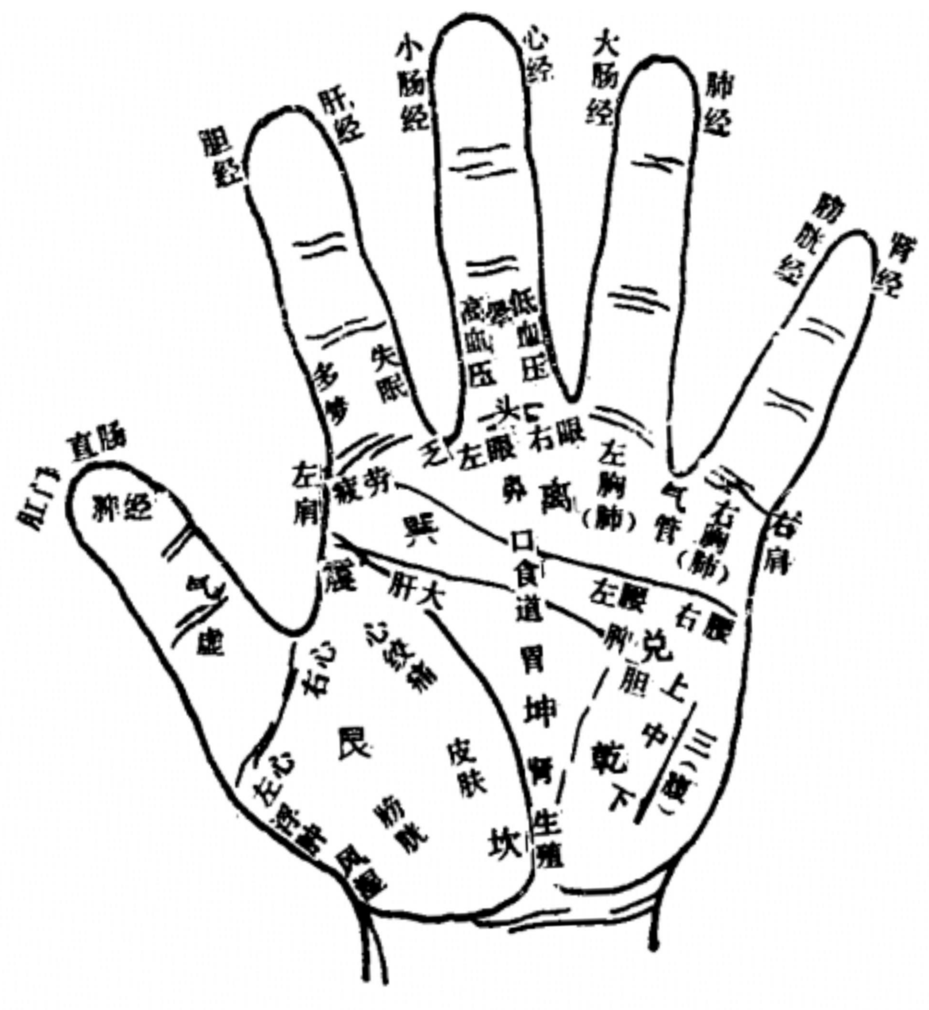


图 4　经络及气功常用穴位图解



胆经
肝经
小肠经
心经
大肠经
肺经
膀胱经
肾经
直肠
肛门
多梦
失眠
高血压
低血压
头
左眼
右眼
左肩
右肩
离
鼻
左胸(肺)
气管
右胸(肺)
巽
口
食道
胃
坤
左腰
右腰
兑
胆
上
中
下
乾
肝大
右心
心绞痛
艮
皮肤
左心
膀胱
坎
生殖

图 5　张延生的手诊脉图

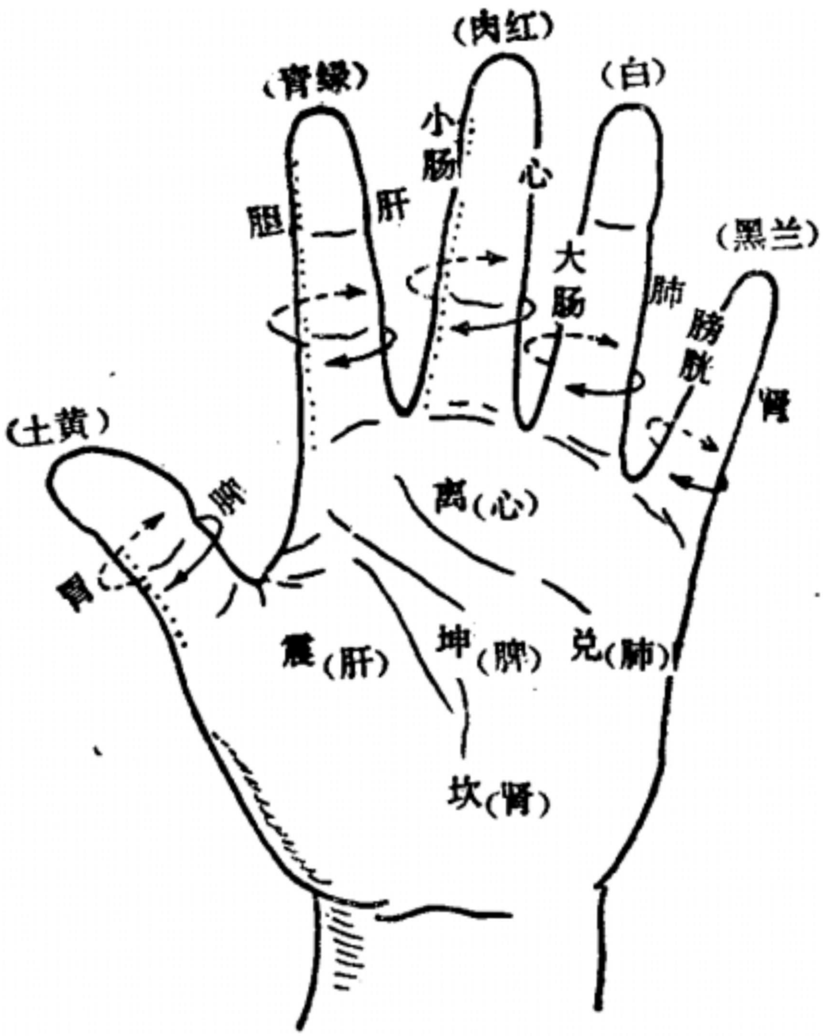


图 6　禅密功大师刘汉文的手象图

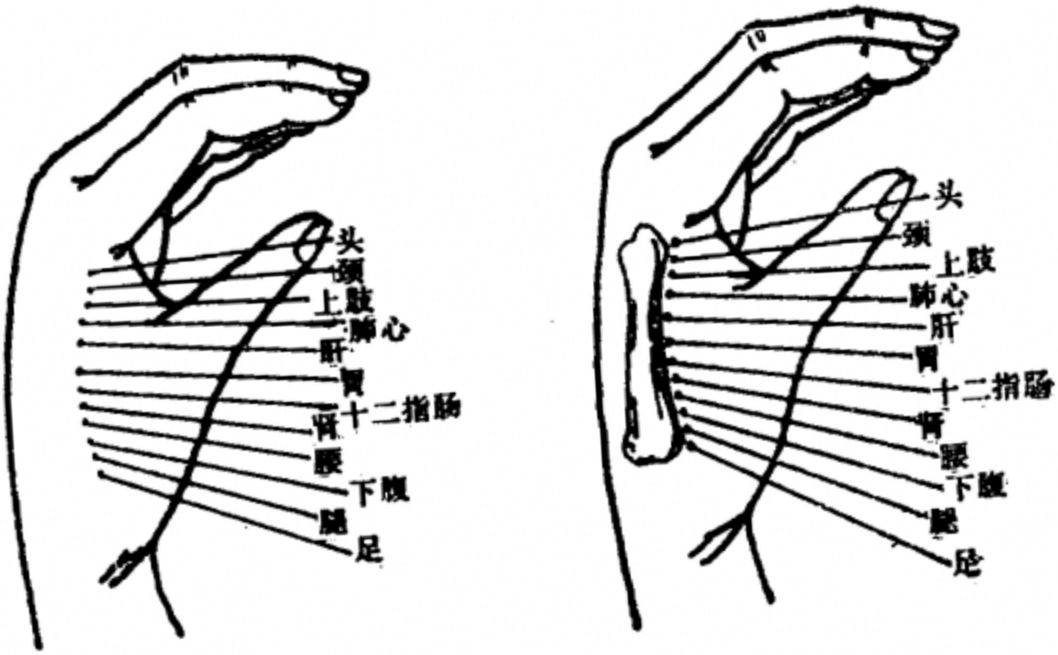


图 7　张颖清的掌骨全息图

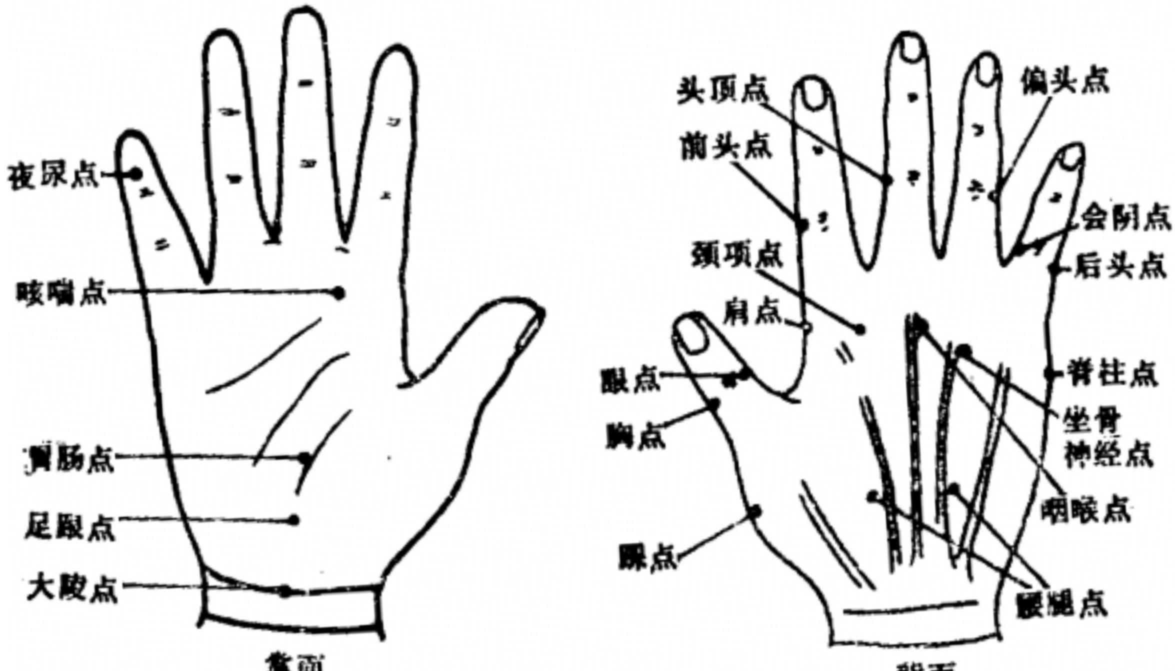
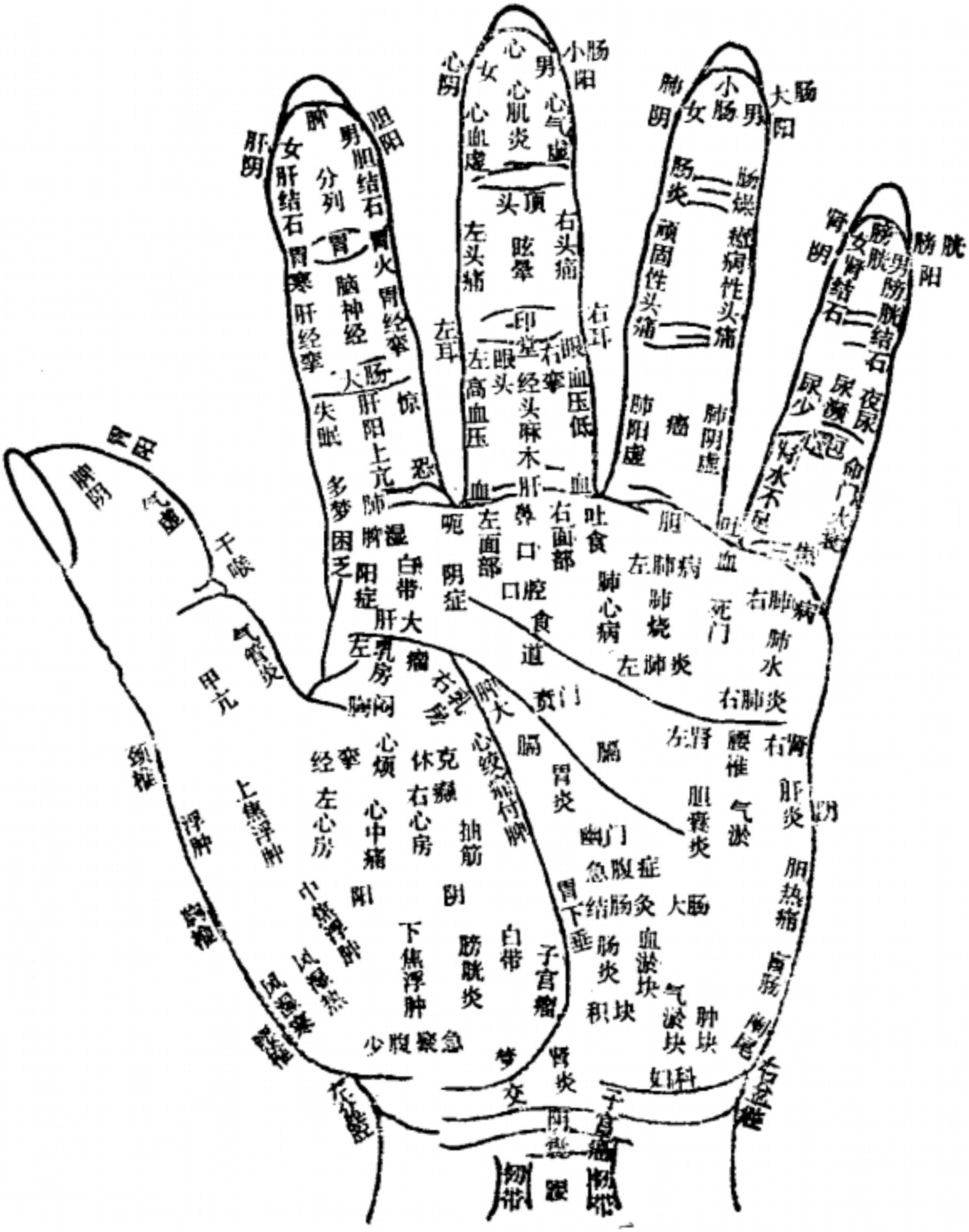


图 8　手针穴位图



肝阴
脾
胆阳
女
男
肝结石
分列
胆结石
胃
胃火
胃寒
脑神经
胃经挛
肝经挛
大肠
失眠
肝阳上亢
惊恐
多梦
困乏
心阴
心
小肠阳
心肌炎
心血虚
心气虚
头顶
左头痛
眩晕
右头痛
印堂
左耳
右耳
左眼
右眼
高血压
头经挛
血压低
头麻木
肝
血
肺阴
小肠
大肠阳
肠炎
顽固性头痛
肺阳虚
癌
肺阴虚
肾阴
膀胱阳
肾结石
膀胱结石
尿少
尿频
夜尿
肾水不足
命门火衰
干咳
气管炎
甲亢
哑
左面部
右面部
吐食
口腔
食道
阳症
阴症
肝大
左乳房
右乳房
胸闷
左肺病
右肺病
肺心病
死门
肺水
左肺炎
右肺炎
左肾
右肾
腰椎
胆囊炎
气淤
肝炎
胆热痛
阑尾
经挛
心烦
休克
左心房
心中痛
右心房
抽筋
胃炎
幽门
急腹症
结肠炎
大肠
胃下垂
颈椎
浮肿
上焦浮肿
中焦浮肿
风湿热
阳
阴
下焦浮肿
膀胱炎
白带
子宫瘤
肠炎
血淤块
积块
气淤块
肿块
少腹挛急
梦交
肾炎
妇科

图9 台湾整理的手诊图